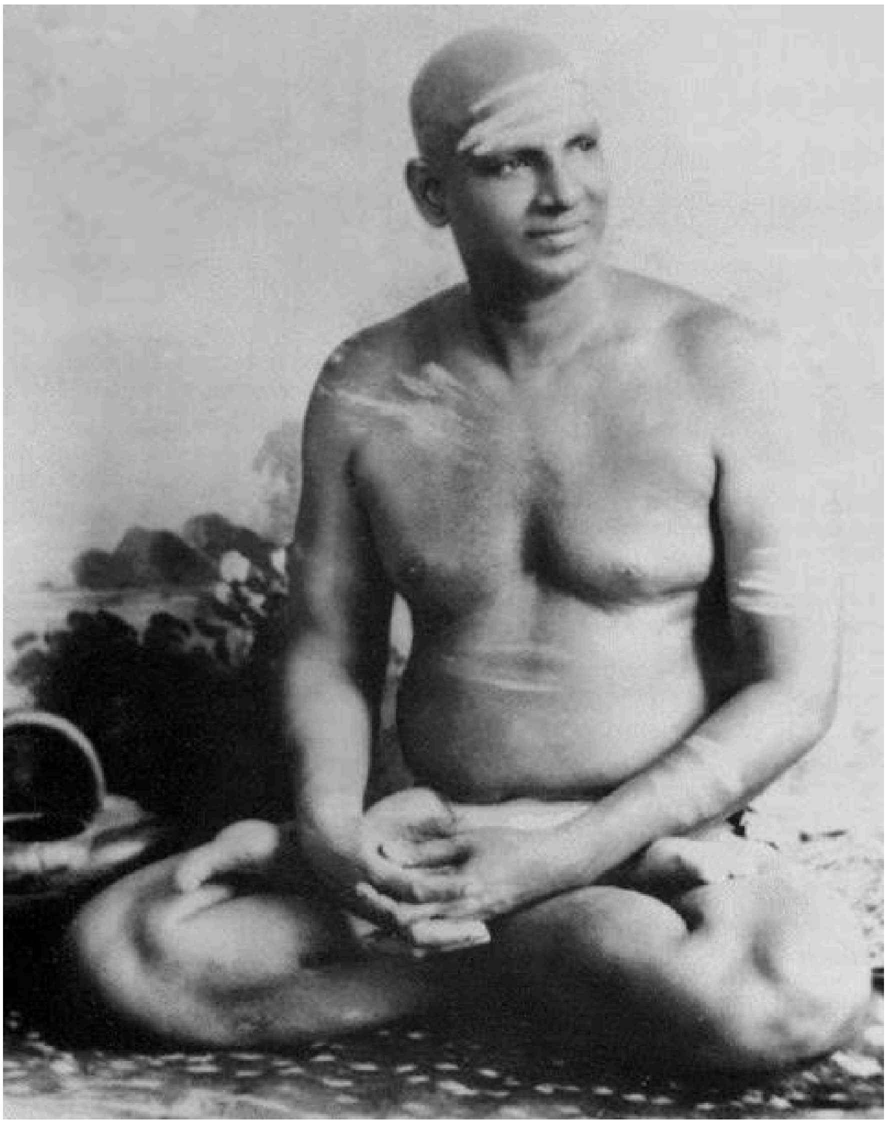
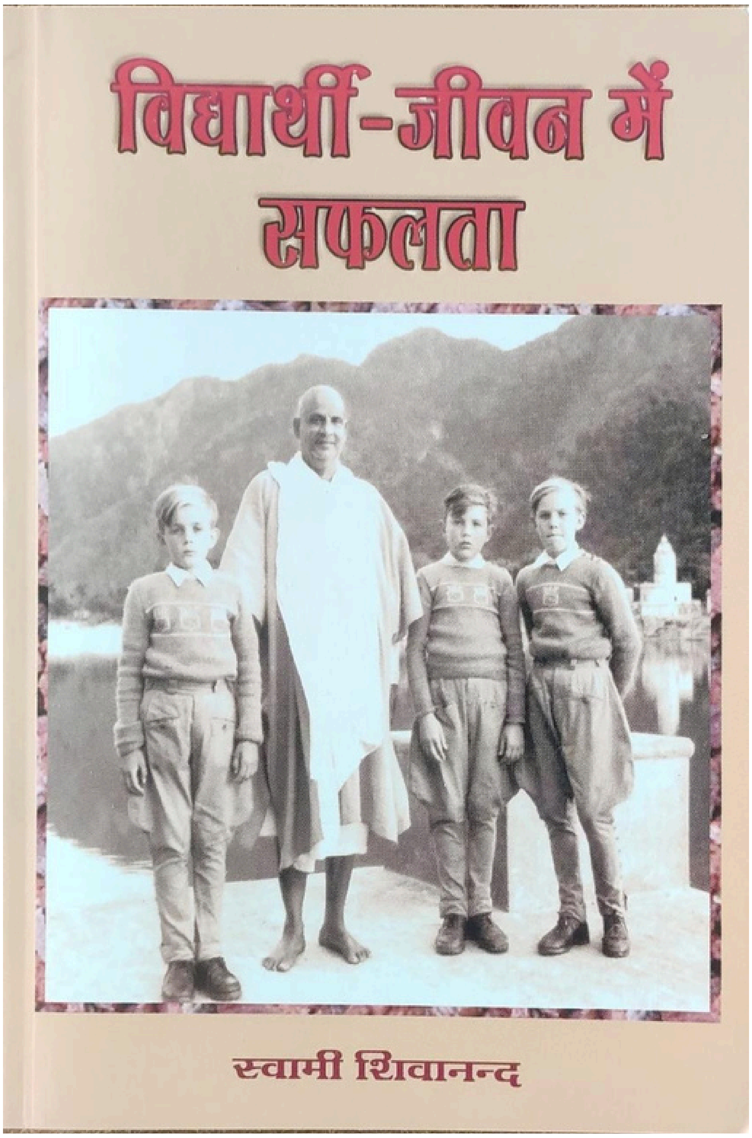




विद्यार्थी-जिीन में सफलता

STUDENTS' SUCCESS IN LIFE

का अविकलअनिुाद

लेखक

श्री स्वामी शिविानन्द सरस्वती

प्रकिाक

द शिविाइन लाइफ सोसायटी

पत्रालय:शिविानन्दनगर-२४९१९२

वजला : वटहरीगढ़िाल,उत्तराखण्ड(वहमालय), भारत

www.sivanandaonline.org, www.dlshq.org

प्रर्थम वहन्दीसंस्करण : १९६५

षष्ठ वहन्दीसंस्करण : २०१८

(१,००० प्रवतयााँ)

ISBN 81-7052-145-9HS 280

PRICE: 60/-

'द ग्विाइन लाइफसोसायटी,ग्विानन्दनगर'के वलए
स्वामी पद्मनाभानन्द द्वाराप्रकाववततर्थाउन्ों ंके द्वारा'योगर्िदान्त
फारेस्ट एकेिमी प्रेस,पो.ग्विानन्दनगर,वज.वटहरी-गढ़िाल,
उत्तराखण्ड, वपन २४९१९२' में मुवित ।
For online orders andCataloguevisit:dlsbooks.org

प्रकिाकीय

स्वामी ग्विानन्द जी का नाम अध्यात्म-ज्ञान के सम्यक् प्रचार का पयााय बन गया है। तीन सौ से अविक पुस्तकों ंके यिस्वी लेखक के रूप में उन्ोंनें माननिता की जो अन्यतम सेिा की है, िहि आज जग-जावहर है। अनािश्यक साम्प्रदावयक बन्धनों ंसे मुक्त उनके उपदेिों ंमें जन-मानस को छू लेने की प्रभुता है। सिा-सिाारण के प्रवत जागरूक रहते हुए भी िे नियुिक-समाज के वलए ग्विेष जागरूक प्रतीत होते रे्थे। १९५० में अपनी अखल भारत यात्रा में उन्ोंनें अनेक विद्यालयों ंऔर विश्वविद्यालयों ंमें उपदेि वदये और योगासनावद के प्रदिान की व्यिस्था की। आजकल के व्याख्याता की भााँवत स्वामी जी सीिा इतना कह कर सन्तुष्ट नहीं ंहो लेते रे्थे वक नियुिक भािी राष्टर के वनमााता हैंि तो वदन-रात श्रम करके इन्ें उवचत वदिा में मोड़ने का यत्न करते रहे हैं। नियुिकों ंका वदिा-वनिाारण उनकी विक्षा ही करती है। आज देि में जब वक विक्षा से अध्यात्म-ज्ञान को प्रवक्षप्त करके इसे िुष्क बना वदया गया है, ग्विानन्द जी का सावहत्य यहााँ पर दीप्स्ति िदान का काम करता है। स्वामी जी से बढ़ कर िायद ही वकसी ने नियुिक-समाज का अपने परामिा से उन्नयन वकया हो। स्वामी जी ने नियुिक-समाज से यरे्थेष्ट श्रद्धा प्राप्त की, कारण वक उनके उपदेिों ंमें अहंभाि या महापुरुषत्व का दम्भ नहीं ंर्था- िे सेिक और वहताकांक्षी के रूप में कुछ कहते रे्थे। उन्ोंनें जो कुछ भी कहा, बड़ा प्रभािााली वसद्ध हुआ और नियुिक-समाज ने उसे जीिन में उतारने की कोग्वि की। स्वामी जी का सावहत्य सुन्दर, सौम्य और प्रकािमान् है, यह वदव्य जीिन का उद्बोिक और अखल मानि-समाज का वदिा-वनदेिक है।

-द डिवाइन लाइफ सोसायटी

भूवमका

शैशवावस्था सेहीडशक्षाआरम्भ होनी चाडहए

बच्ों ंकी विक्षा राष्टर-वनमााण का सबसे महत्त्वपूणा काया है; क्ोंवंक लोकोखक्त है वक बालक जो-कुछ पालने में सीखता है, अपने बचपन में जैसा स्वभाि बना लेता है, िह आजीिन बना रहता है। सदाचारिील तर्था दैिी सम्पदाओं ंसे सम्पन्न स्वस्थ, चतुर और बुखद्धमान् नियुिक और युिती राष्टर की बहुमूल्य वनवि हैं, यही नहीं ंिास्ति में िे राष्टर की सिाश्ेरष्ठ सम्पवत्त हैं। िे नियुिक और युिवतयााँ वजनें् अपने बचपन में ठीक विक्षा वमली है, आगे चल कर सुयोग्य और कुलीन सन्तान को जन्म देंगी और उनकी यह सन्तान ियस्क होने पर राष्टर की प्रवतष्ठा और सम्मान को उन्नत करेंगी और उसके गौरि को बढ़ायेंगी।

मनुष्य के अन्तस्तल में जो वदव्य पूणाता है, उसको खोज वनकालने की विवि का नाम ही विक्षा है। सदाचार का विकास ही विक्षा है और सदाचार ही िखक्त है। सदाचार ही मनुष्य को अमरत्व प्रदान करता है। ननें् बालक और बावलकाओं ंमें सदाचार का बीज बोना चावहए; क्ोंवंक उस समय भूवम उिार और कोमल होती है। बाद में यह काया बहुत ही दुष्कर हो जाता है; क्ोंवंक उस समय भूवम कठोर हो जाती है।

सूकूल तर्था कालेजों ंमें विद्यार्थी जो ज्ञान अजान करते हैं, िह ऐसा होना चावहए जो उनके तर्था दूसरों ंके जीिन में उपयोगी वसद्ध हो। विक्षा-संस्थाएाँ उपावि प्रदान करने के कारखाने न बनें। विक्षा विद्यार्थी को आत्म-वनभार, स्विालम्बी, अध्यिसायी तर्था सुसभ्य बनने में सहायक वसद्ध होनी चावहए। िह उनमें आध्याखत्मक विकास के सही मूल्यांकन की भािना भरने िाली हो।

विक्षा का आरम्भ बचपन से ही होना चावहए। मााँ की लोरी भी वदव्य एिं आत्म-प्ेरेरक होनी चावहए जो बच्ों ंमें वनभायता, मुवदता, िाखन्त, वनिःस्वार्थाता और वदव्यता के स्वस्थ आदिों का संचार करे। भले ही बच्ा मााँ के उन िब्ों ंके भाि हृदयंगम करने में असमर्था हो; वफर भी मााँ वजस बचे् को अपने पूणा हृदय से प्ेरेम करती है, उसकी ओर िह एकाग्रवचत्त से जो िखक्तिाली विचार प्रिावहत करती है, उसका गम्भीर प्रभाि उस बचे् के मानवसक गठन पर तर्था उसके भािी जीिन और आचार पर पड़ना अिश्यम्भािी है।

ितामान विक्षा-प्रणाली का पुनगाठन अध्यापक और छात्र के पारस्पररक सम्बन्ध के आिार पर होना चावहए तर्था समय की गवत के अनुसार उसमें आिश्यक सुिार होने चावहए। प्रत्ेयेक बीस विद्यार्थी के वलए एक विक्षक होना चावहए और विद्यावर्थायों ंके सार्थ विक्षक का सम्पका बहुत ही घवनष्ठ और सीिा होना चावहए। पाठ्यक्रम में नैवतक विक्षा को प्रमुख स्थान वमलना चावहए। साम्प्रदावयक भािनाओं ंसे असमूपृक्त आध्याखत्मक विक्षा ही विक्षा का आिार होनी चावहए। इसके सार्थ ही उन विषयों ंका सामंजस्यपूणा समन्वय होना चावहए वजनें् िररष्ठ विक्षािाखियों ंकी सवमवत पाठ्यक्रम में रखना आिश्यक समझे। विक्षक का प्रर्थम कताव्य बालकों ंमें उनके पाठ्य-विषय के

प्रवत रुवच उत्पन्न करना होना चावहए; क्योंवक प्रायिः यह देखा गया है वक सूकूलों ◌ंमें बालक और बावलकाओं ◌ंको वजन विषयों ◌ंकी विक्षा दी जाती है, िे उनके भििी जीिन में बहुत ही कम उपयोगी वसद्ध होते हैं और इसका पररणाम यह होता है वक उन्होंनें सूकूल में जो-कुछ पढ़ा है,
हि सूकूल छोड़ते समय ही तुरन्त भुला वदया जाता है। वकसी विषय की उच्तर विक्षा के वलए
विद्यावर्थायों ◌ंका चुनाि रुवच और योग्यता के अनुसार करना चावहए और उन्हें उस विषय की योग्यता
प्राप्त करने का अिसर देना चावहए।

बच्चों ◌ं की विक्षा में उनकी माता का बहुत बड़ा उत्तरदावयत्व है। बाल-विक्षा केन्द्रों ◌ं की
मवहला अध्यावपकाओं ◌ं का काया भी उतना ही महत्त्वपूणा है। मवहलाएँ बच्चों ◌ं के वलए जो-कु छ कर
सकती हैं, िह पुरुष नहीं ◌ं कर सकते। िी ही प्रर्थम गुरु है और भगिान् ने उसे अपना यह भाग
अदा करने के वलए बहुत ही उपयुक्त बनाया है। बच्चों ◌ं की विक्षा के वलए उसका हृदय पूणा
विकवसत होता है। िह बच्चों ◌ं के हृदय से बातचीत कर सकती है। बच्चा भी उसकी विक्षाओं ◌ं को
सुगमता से ग्रहण कर आत्मसात् कर लेता है। बच्चा माँ में अविक विश्वास रखता है। माँ बच्चे के
हृदय को जीत लेती है। हृदय से वदये हुए हृदय के पाठ बच्चे के व्यखक्तत्व में गम्भीरता से अंवकत
हो जाते हैं।

वनिःस्वार्था सेिाभािी सुसंसूकृत एिं विवक्षत मवहलाओं ◌ं को अध्यापन का व्यिसाय अपनाना
चावहए। वजनमवहलाओं ◌ंकादृवष्टकोणस्वतन्त्रहैतर्थाजोसमाज-सेिाकरनाचाहतीहैं,उनकेवलए
अध्यापन-व्यिसाय में वििेष क्षेत्र है। िहााँ िे िैसे ही सफल हो सकती हैं जैसे जीिन के अन्य क्षेत्रों ◌ं
में पुरुष।िेअपनेहृदयकाविकासकरविश्वात्म-चेतनाप्राप्तकरसकतीहैं।िेसंसारके सभी
बच्चों ◌ं को अपना बच्चा मान सकती हैं। अब समय बदल चुका है। आज संसार को ऐसी मवहलाओं ◌ं
की आिश्यकता है वजनमें आत्म-समपाण की भािना हो, और हो उनमें पुरुष-सा िीया एिं साहस।
वजन मवहलाओं ◌ं में पुरुषोवचत साहस और दृढ़ता तर्था नारी-सुलभ करुणा और सूझबूझ हैं, िे
अद्भुत काया कर सकती हैं और योवगनी के रूप में विभावसत हो सकती हैं।

डशक्षा और राष्ट्र- डनर्माण

दलदलमेंफाँसीहुईहै।जनर्थासंावनथक्षेरतंकीभूविकभारतप्राथवमकविक्षकतर्थाविद्यावर्थायों ◌ंकोचावहएवकिछुवियों ◌ंमेंगााँि ◌ंमेंजा कर उनको विवक्षत बनायें। समृद्धव्यखक्तयों ◌ंकोउन्हेंपयााप्तसहायतादेनीचावहए।यूरोपतर्था अमरीका के सार्थ भारत की तुलनातोकीवजए।यहााँपरवनरक्षरों ◌ंकीसंख्याअन्यदेिों ◌ंकीअपेक्षा
अविक है।

विश्वविद्यालयकेखुलनेतर्थालड़वकयों ◌ंके वलए राष्टरीयपाठिाला,महाविद्यालयतर्था
चावहए।उनकोसच्चीविक्षावमलनीचावहए;तभीराष्टरीयभािनाकाजागरणहोसकता है। जो
विक्षाआपकोिमातर्थासत्यकेमागामेंप्रिृत्तकरतीहै,जोआपकेचररत्रकावनमााण करती है,
जोआपकोमुखक्त,पूणातातर्थाआत्मज्ञानकीप्राखप्तमेंसहायतादेतीहैतर्थासार्थ-ही-सार्थ सच्चाई
के सार्थ जीविकोपाजान के वलए योग्य बनाती है, िही सच्ची विक्षा है।

सेिा सवमवत तर्था सांसृकृवतक संस्थाएँ देि के हर भाग में स्थावपत होनी चावहए। इनको सुचारु रूप से संचावलत करना चावहए। इन संस्थाओं के द्वारा आत्मा तर्था हृदय की सेिा करना मनुष्य-मात्र का कताव्य है। तब उसका हृदय िीघ्र ही िुद्ध हो जायेगा।

संसार की सबसे अविक अद्‌भुत मिीन है मनुष्य का िरीर। इसमें अनेक प्रणाली, अंग और भाग हैं। यवद सभी प्रणाली, अंग और भाग वमल कर काम करते हैं, यवद सभी भाग स्वस्थ अिस्था में हैं, तब मनुष्य स्वास्थ्य-सुख का उपभोग करता है। यवद वकसी एक भी प्रणाली, अंग अर्थिा भाग में विकार उत्पन्न हुआ, यवद उनमें सामंजस्य नहीं है, तब मनुष्य रोगी हो जाता है। इसी भाँवत समाज अर्थिा राष्टर विवभन्न जावतयों तर्था व्यखक्तयों के द्वारा बना हुआ है। हर व्यखक्त को चावहए वक िह अपना कताव्य सुचारुरूपेण पालन करे। िह सबल तर्था स्वस्थ हो वजससे वक उसके अपने कताव्य का पालन हो सके। अन्यर्था राष्टर अर्थिा समाज दुबाल हो जाता है और उसका पतन तर्था ह्रास होने लगता है।

केिल जिानी के जोि से ही काम न चलेगा। आपके अन्दर सच्चा प्रेम और सेिा-भाि होना चावहए। आपके कण-कण में िुद्ध प्रेम का स्पन्दन होना चावहए। यवद आपके अन्दर इस प्रकार की भािना का अभाि है तो मानि-सेिा के द्वारा अविकांि रूप में इसको विकवसत कीवजए। महान् ऋवषयों और सन्तों के जीिन को बारम्बार पवढ़ए। इन लोगों ने िमा के वलए अपने जीिन को अवपात कर वदया र्था। कुछ िषा तक वकसी अच्छे नेता के अिीन रह कर काम कीवजए। उनकी सेिा कीवजए। उनका सम्मान कीवजए। उनकी आज्ञा का पालन कीवजए। आज्ञाकाररता त्याग से बढ़ कर है। आप उनके सद्‌गुणों तर्था वदव्य चेतना को अपने अन्दर लायेंगे। स्वयं नेता बनने का प्रयास न कीवजए। यवद हर व्यखक्त नेता बनना चाहेगा तर्था हर व्यखक्त आदेि देना चाहेगा, तो आन्दोलन कभी सफल नहीं हो सकता। सेिा करना सीवखए। आप देि तर्था िमा की सच्ची सेिा कर सकते हैं।

बाल-वििाह एक बहुत बड़ी सामावजक बुराई है। बच्चे ही बच्चे पैदा कर रहे हैं। भारत िखक्तहीन लोगों से भरा पड़ा है। वििाओं की संख्या खेदजनक है। बाल-वििाह बन्द होने चावहए और दहेज प्रर्था पर कठोर प्रवतबन्ध लगने चावहए।

जगत् को स्वस्थ माताओं, स्वस्थ तर्था सबल लड़के और लड़वकयों की आिश्यकता है। आज हम भारत में क्या देख रहे हैं। वजस देि में भीष्म, द्रोण, अजुान, अश्वत्थामा, कृप, परिुराम तर्था अनेक िीर योद्धा हुए र्थे, िही देि आज दुबालों, पुरुषत्वहीन व्यखक्तयों से भरा हुआ है। स्वास्थ्य के वनयम की उपेक्षा तर्था अिहेलना हो रही है। राष्टर कष्ट भोग रहा है। जगत् को अनेकानेक साहसी आध्याखत्मक िूरिीरों की, सदाचारिील सैवनकों की आिश्यकता है जो अवहंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचया तर्था अपररग्रह-इन पाँच सद्‌गुणों से सम्पन्न हों। वजनमें स्वास्थ्य और बल हो, वजनमें उपयुाक्त पाँचों सद्‌गुण विद्यमान हों तर्था वजनको आत्म-ज्ञान प्राप्त हो, िे ही सबका सच्चा कल्याण-सािन कर सकते हैं।

हमारे ग्रैजुएट (स्नातक) युिक व्यिसाय तर्था कृवष-पक्ष की अिहेलना न करें। उन्हें अपने व्यखक्तगत और सामुदावयक प्रयासों से अपने खेतों की उत्पावदका िखक्त में िृखद्ध लानी चावहए। इस वदिा में, कृवष तर्था व्यिसाय के क्षेत्र में, उनको बहुत-सा काम करना है। दफ्तर में केिल बाबू बनने के स्थान में िे अपनी स्वतन्त्र जीविका चला सकते हैं। सुन्दर स्वास्थ्य और बल के वलए आिश्यक िुद्ध दूि तर्था मक्खन आवद िस्तुएँ उपलब्ध करा कर िे जनता की सेिा कर सकते हैं।

दिी पदार्थों को ही उपयोग में ला कर उनें् कुटीर-उद्योग की उन्नवत करनी चावहए। इससे आवर्थाक स्वतन्त्रता प्राप्त होगी। सुखी और ािखन्तमय जिीन के वलए आवर्थाक स्वतन्त्रता अपररहाया है।

मानि-जिीन के विवि पहलुओं ंका समू्पूणा विकास ही विक्षा है। जिीन के हर क्षेत्र में पूणाता लाना ही विक्षा का उदे्देश्य है। जिीन की विवभन्न अिस्थाओं ंऔर स्तरों ंपर सिााभौवमक वनयम को बाह्य तर्था अन्तजागत् में अवभव्यक्त करने की क्षमता प्रदान करना ही सच्ी विक्षा की जााँच है।

-स्वारी् डशवानन्द

डवषय-सूची

सद्गुण

विक्षा

स्वास्थ्य और व्यायाम

परररविष्ट

प्रथर् अध्याय

जीिन का ध्येय

१. जीिन का ध्येय

मानि-जीिन का ध्येय आत्म-साक्षात्कार अर्थाि परम ाखन्त, सुख, आनन्द तर्था अमरत्व की प्राखप्त है। ाखन्त एक जड़ अकमाण्यिािस्था नहीं है और न तो यह मन की अिभािािस्था ही है। यह तो आध्याखत्मक उपलखब्ध की ािनात्मक अिस्था है। यह आपका केन्द्, आदि तर्था ध्येय है। सुख और ाश्वत आनन्द की संविहका ाखन्त की ाखक्त अपूिा ही है।

हलचल, उपद्रि, संघषा तर्था ििादों का अभाि ही ाखन्त नहीं है। हो सकता है वक आप पूणा विषम पररखस्थवत में पड़े हुए हों। आप विपवत्तयों, कष्टों, क्लेिों, कवठनाइयों तर्था ोकों में वनमग्न रहते हुए भी आन्तररक सुख और ाखन्त का उपभोग कर सकते हैं। हााँ, इसके वलए

आपको अपनी इखन्द्यों ंको समेटना होगा, मन को िान्त करना होगा तर्था मन के मल का प्रक्षालन करना होगा।

िखिन्त अन्तर में ही प्राप्त की जा सकती है। वनश्चय ही िाखन्त को आप बाह्य पदार्थों में प्राप्त नहीं ंकर सकते। िन, िी, सन्तान, सम्पवत्त, प्रासाद इत्यावद आपको िाश्वत िाखन्त प्रदान नहीं ंकर सकते। उफनती हुई िृवत्तयों ंको स्तब्ध कर, कामनाओं ंऔर तृष्णाओं ंका दमन कर उस िखिन्त को प्राप्त कीवजए जो सारे अिबिों ंका अवतक्रमण करती है। इसमें संखरुथत हो जाने पर आप िोक, हावन अर्थी असफलता तर्था असामंजस्यपूणा िातिारण से विचवलत नहीं ंहोंगें। आप जिीन की सभी कवठनाइयों ंतर्था आपवत्तयों ंपर विजय प्राप्त करेंगे और अपने सभी उद्योगों ंमें सफल होंगें।

क्रिो, लोभ, द्वेष, घृणा- ये सभी िाखन्त के ितुरु हैं। िुभेच्छा, सहयोग, करुणा, अवहंसा, क्षमा, सन्तोष, विश्व-प्रेम तर्था भिता का अजान कीवजए। उसके वलए प्रार्थना कीवजए वजसने आपको हावन पहुँचायी है। उसके प्रवत तर्था समस्त संसार के प्रवत िाखन्त एिं िुभेच्छा की विचार-तरंगों ंको प्रेवषत कीवजए।

यवद आप स्वार्था, लोभ तर्था अवभमान का उन्मूलन कर लेंगे तो प्रकृवत आपके वलए काम करेगी। िैयखक्तक इच्छा सामवष्टक इच्छा के सार्थ एक बन जायेगी। आपका लक्ष्य ब्रह्माण्ड के लक्ष्य के सार्थ एक बन जायेगा। आपके वलए सब-कुछ सुलभ हो जायेगा। आपके मागा में कोई बिाा न रहेगी। आप वचन्ता, उद्वेग, उत्तरदावयत्व तर्था भय से मुक्त रहेंगे।

निी जनों ंके पास अपार सम्पवत्त होती है। उनके पास भोग-विलास के सभी सािन होते हैं। उनके पास सुन्दर मोटर कार, भव्य प्रासाद तर्था अनेक सेिक होते हैं। िे विविि प्रकार के पौवष्टक तर्था सुस्वादु भोजन खाते हैं तर्था ग्रीष्मकाल में पितीय भागों ंमें वनिास करते हैं। वफर भी उनके मन में िाखन्त नहीं,ं क्योंवक उनके भीतर समता नहीं ंहै। लोभ, स्वार्था, अहंकार, काम, मद, घृणा, क्रिो, भय और िोक के कारण उनके हृदय में संघषा चलता रहता है।

प्रत्येक व्यखक्त अपने अन्दर ही िखक्त रखता है। िह दूसरों ंको प्रभावित कर सकता है। िह लाखों ंव्यखक्तयों ंमें िाखन्त तर्था सुख को विकीणा कर सकता है। िह दूसरों ंको प्रबुद्ध बना सकता है। िह दूर-खरुथत वमत्रों ंमें भी अपने सित्क आत्म-प्रेरक लाभदायी विचारों ंको भर सकता है। िह ईश्वर की ही प्रवतमूवता है। जिीन-हीन पदार्था है ही नहीं।ं प्रत्येक िसुतु में जिीन है। प्रस्तर के टुकड़े में भी जिीन है। पदार्था जिीन से पूणा है। पुष्पों ंके सार्थ मुसकराइए तर्था िृक्षों ंकी कोपलों ंतर्था िखिाओं ंसे हस्तावलंगन कीवजए। हरी घास के सार्थ बातें कीवजए। पवक्षयों ंतर्था मृगों ंके सार्थ खेवलए। इन्द्रिनुष, पिन, नक्षत्र, सूया, कलखस्वनी सररताओं ंतर्था सागर की चंचल लहरों ंके सार्थ प्रेमालाप कीवजए। अपने पड़ोसी, कुत्ता, वबल्ली, गाय, मनुष्य, िृक्ष और फूल-सभी के सार्थ वमत्रता रुथावपत कीवजए; तभी आपका जिीन विािाल, वनष्कलंक तर्था पूणा होगा। यह अिरुथा अवनिाचनीय है। आप श्रेष्ठतम िाखन्त, सुख तर्था आनन्द का अनुभि करेंगे।

हे करुणामय आराध्य दिे ! हमें िाश्वत िाखन्त, पवित्रता तर्था िखक्त प्रदान कीवजए वजससे हम अपने दिे तर्था समस्त मानि जावत की सेिा करें! हम सब संसार में मंगल तर्था एकता के हेतु आत्म-त्याग की भािना से एक-सार्थ वमल कर िाखन्तपूिाक काया करें! हममें प्रज्ञापूणा क्षमिील

हृदय, विवाल सहनवक्तिक्त तर्था यर्था-व्यिस्र्था का गुण हो! हमें िह नेत्र प्रदान कीवजए वजससे हम सिात्र आत्मा की एकता के ही दिान करें!

२. जीिन का लक्ष्य

बहुसंख्यक लोगों ंका, यहााँ तक वक विवक्षत कहे जाने िाले व्यक्तक्तयों ंका भी जीिन में कोई वनवश्चत लक्ष्य नहीं ंहै। फल यह होता है वक िे लोग इिर-उिर मारे-मारे वफरते हैं, जैसे लकड़ी का कुन्दा समुि में चपल लहरों ंके सार्थ वनरिलम्ब इिर-उिर भटकता है। उन्ें अपने कताव्य का ज्ञान नहीं ंहै। बहुत से विद्यार्थी अपनी बी. ए. और एम. ए. की पढ़ायी समाप्त कर लेते हैं; पर आगे क्ा करना होगा, इसका उन्ें पता ही नहीं ंहोता। अपनी प्रकृवत के अनुसार वकसी अचे्छे उद्यम को चुनने की िक्तक्त उनमें नहीं ंहै वजससे िे अपने जीिन को समृद्ध तर्था सफल बना सकें। अतः िे साहवसक काया अर्थाात् वकसी ऐसे काया को, वजसमें कुिलता, चतुराई तर्था कुिाग्र बुक्तद्ध की आिश्यकता हो, करने में अयोग्य वसद्ध होते हैं। इस भााँवत उनका समय नष्ट होता जाता है और सारा जीिन उदासी, वनरािा और दुःख में बीत जाता है। उनके पास िक्तक्त है, बुक्तद्ध भी है; पर कोई वनवश्चत लक्ष्य या ध्येय नहीं,ं कोई अपना आदिा नहीं ंऔर न जीिन का कोई कायाक्रम ही है। इसवलए उनका जीिन असफलता का प्रतीक-सा बन जाता है।

प्रत्येक व्यक्तक्त को प्रर्थमतः अपने जीिन के लक्ष्य का उवचत ज्ञान होना चावहए। उसके अनन्तर काया करने का एक ऐसा ढंग वनकालना चावहए, जो अपने ध्येय की सफलता के अनुकूल हो। लक्ष्य तक पहुाँचने के वलए कवठन पररश्रम तो अिश्य करना ही होगा, सार्थ-सार्थ अपना आदिा भी वनवश्चत होना चावहए और जीिन में हर क्षण उसी आदिा के अनुसार कमा करना चावहए। आप अपने लक्ष्य को अभी प्राप्त कर लें अर्थाात् लड़खड़ाते हुए पग से चल कर दि िषा बाद प्राप्त करें; वकनु्त आपका एक आदिा और लक्ष्य अिश्य होना चावहए, तभी आप संकल्प का विकास कर सकते हैं।

३. आत्म-संिय

बहुत से लोग सदा आत्म-संियी बने रहते हैं। उनमें आत्म-विश्वास का अभाि होता है। िे िक्तक्त, योग्यता तर्था अन्य गुणों ंसे सुसम्पन्न रहते हुए भी संियात्मा रहते हैं। अपनी योग्यताओं ंऔर क्षमताओं ंपर उन्ें पूरा विश्वास नहीं ंहोता वक सफलता वमल भी सकेगी या नहीं।ं यह एक ऐसी दुबालता है वजसके कारण मनुष्य अपने सभी प्रयासों ंमें असफल रहता है। बहुत से लोगों ंमें भाषण की िक्तक्त और योग्यता रहती है। भाषा तर्था भाि-दोनों ंपर उनका पूणा अविकार होता है; परनु्त उन्ें यह विश्वास नहीं ंहोता वक िे व्याख्यान दे सकेंगे अर्थाात् नहीं।ं उनका यही विचार होता है वक िे व्याख्यान नहीं ंदे सकेंगे। जब उनके मन में यह असत् विचार आता है तो उनका हृदय दहल जाता है, िे र्थर-र्थर कााँपने लगते हैं और मंच पर से नीचे उतर आते हैं। आपमें काया करने की क्षमता तो होनी ही चावहए; परनु्त उसके सार्थ ही आपमें यह पूणा विश्वास भी होना चावहए वक आप अपने प्रयास में अिश्य ही सफल होंगें। कुछ लोगों ंमें योग्यता कम होती है। उनके पास जोरदार मसाला भी नहीं ंहोता। वफर भी िे अपने श्रोताओं ंको मन्त्रमुग्ध-सा कर देते हैं। आत्म-विश्वास का

ऐसा प्रभाि है। आत्म-विश्वास एक प्रकार की ि‍खक्त है। यह इच्छाि–खक्त का विकास करता है। आत्म-विश्वास िाी सफलता ही है। आत्म-विश्वासी व्यखक्त सदा ही सफल होते हैं।

४. संकोच तर्था लज्जा

संकोच-रूपी वनबालता को यवद जीिन की सफलता के मागा का रोड़ा कहा जाये, तो अनुवचत न होगा। संकोच या लज्जा और कुछ नहीं,ं यह केिल कायरता अर्थाि भय का साािारण रूप है। छोटी आयु के सभी बालकों ंमें यह दुबालता पायी जाती है। लज्जा ि‍ीत्व-प्रिान गुण है।
यह व्यखक्त में तभी अपना अविकार स्थावपत करती है, जब ि‍ह कुछ गलत काम कर बैठा हो, अर्थाि गलत मागा पर चल रहा हो। संकोची बालक अपने विचारों ंको दूसरों ंके सामने प्रकट नहीं ंकर पाते। ि‍े वकसी अनजान व्यखक्त से खुल कर वमल नहीं ंसकते। िीलता का लज्जा से कोई सम्बन्ध नहीं ंहै। िीलता तो सतीत्व या ि‍िुद्धता का प्रवतरूप है। जब चररत्र वनमाल हो जाता है,
जब स्वभाि में नैवतकता आ जाती है तो िीलता का प्रकटीकरण होता है। लज्जा एक बड़ी बािा है। इसका वनराकरण साहस के विकास से करना चावहए।

५. समाजपटुता

समाजपटुता या बेिड़क स्वभाि उस व्यखक्त में पाया जाता है, वजसमें नाम के वलए भी कमा-संकोच नहीं ंहोता। जो लोग लज्जालु होते हैं, ि‍े समाजपटु नहीं ंकहे जाते। समाजपटु व्यखक्त सदा अग्रगामी रहता है। हर जगह हिा की तरह पहुँच जाना उसका स्वभाि है। कुछ ि‍ाक्टर और िकील ि‍नोपाजान नहीं ंकर पाते हैं, केिल इसवलए वक उनमें समाज के सार्थ चलने की कला का अभाि होता है। वनःसन्देह ि‍े बुखद्धमान् और चतुर भी हैं; वकन्तु उनका दुभााग्य है, जो ि‍े संकोच के कारण बेिड़क स्वभाि से काया नहीं ंकर पाते हैं। समाजपटु व्यखक्त खोजपूणा होता है। ि‍ह वनभीक तर्था साहसी होता है।

समाजपटु व्यखक्त दूसरों ंके हृदय पर अविकार पाने और उसको प्रभावित करने की कला में वनपुण होता है। दूसरों ंकी आिश्यकता के अनुसार सेिा करके ि‍ह उनका विश्वासपात्र बन जाता है। यवद उसके पास काम भी नहीं ंरहता तो ि‍ह अपने-आप वकसी-न-वकसी काया की सृवष्ट कर लेता है। चुपचाप बैठे रहना मानो उसके वलए सम्भि है ही नहीं।ं कभी भी उसे देखए, ि‍ह योजनाएँ बनाता रहेगा। वभन्न-वभन्न प्रकृवत ि‍ाले व्यखक्तयों ंके अनुकूल अपने को ढालने में ि‍ह कुिल होता है।

यूरोवपयनों ंमें हमने इस गुण को प्रचुरता से देखा है। अ‍ाँगरेज लोग भारत में पहले-पहल व्यापार करने के वलए आये र्थे और उन्ोंनें उसके वलए ही ईस्ट इखण्डया कम्पनी खोली र्थी, वकन्तु िीरे-िीरे समाजपटुता के कारण ही ि‍े इस भूवम के ि‍ासक बन गये। जापान के लोग भी इस विद्या में वनपुण हैं। यही कारण है वक दूसरे विश्व युद्ध के बािजूद भी आज ि‍े अपने पााँि ‍ंपर उठ कर खड़े हो गये हैं। ि‍े ि‍ावणज्य तर्था व्यिसाय में संसार के बड़े-से-बड़े राष्टरों ंसे लोहा लेने की क्षमता रखते हैं। समाजपटुता सभी व्यखक्तयों ंके वलए आिश्यक गुण है।

६. व्यखक्तत्व

वजस माध्यम द्वारा एक व्यखक्त को दूसरे से अलग-अलग जाना जाता है, उसे व्यखक्तत्व कहते हैं। व्यखक्तत्व के अन्तगात व्यखक्त के चररत्र, प्रवतभा, सद्गुण, सदाचार, बौखद्धक विकास, प्रभािाली चररत्र, मिुर तर्था ओजपूणा िाणी का समािेि है। इन सब गुणों ंया वििेषताओं ंके समूह को वकसी व्यखक्त का व्यखक्तत्व कहा जाता है। यवद केिल िारीररक लक्षणों ंको ले कर ही व्यखक्तत्व का वनिाारण वकया जाये, तो िह अपूणा ही रहेगा।

यवद हम वकसी व्यखक्त को दूसरे पर अपना प्रभाि डालता हुआ देखते हैं, तो यही कहते हैं वक अमुक व्यखक्त का व्यखक्तत्व तेजस्वी और आकषाक है। पूणा वसद्ध योगी तर्था पूणा प्रवतवष्ठत ज्ञानी इस संसार में सबसे महान् व्यखक्तत्व है। ऐसे व्यखक्त का िारीररक गठन सािारण पुरुषों ंके समान भी हो सकता है। उसकी आकृवत असुन्दर भी हो सकती है। उसके िस्त्र फटे-पुराने हों; ंवकन्तु इतना सब-कुछ होने पर भी िह महान् व्यखक्तत्व-सम्पन्न होता है। िह एक महात्मा है। यम और वनयम के अभ्यास से वजस व्यखक्त ने नैवतक उन्नवत कर ली है, उसका व्यखक्तत्व तेजस्वी हो जाता है। िह लाखों ंको प्रभावित कर सकता है। िनी व्यखक्तयों ंका व्यखक्तत्व भी प्रभािुक होता है। उनके व्यखक्तत्व में प्रभािाविलता का कारण िन की िखक्त है।

रही चररत्र की बात। चररत्र से वजस व्यखक्तत्व की प्राखप्त होती है, िह व्यखक्तत्व ठोस और खिक्तिाली होता है। चररत्रिान् व्यखक्त जहााँ-कहीं ंरहे, सम्मान-पात्र बन कर रहते हैं। जो व्यखक्त पवित्रमना, सत्यिील, सत्यिादी, दयालु, उदार-हृदय है, िह दूसरों ंको िीघ्र ही प्रभावित करता और दूसरों ंके आदर का पात्र भी जल्दी ही बन जाता है। साखत्त्वक गुण होने से मनुष्य वदव्य व्यखक्तत्विाली हो जाता है। जो व्यखक्त सत्यिादी और ब्रह्मचारी हो, समाज में उसकी देितुल्य प्रवतष्ठा होती है। ऐसा व्यखक्त एक ही िब्द क्यों ंन मुाँह से वनकाले, उसका अपना अलग, विविष्ट और महान् प्रभाि तर्था आकषाण होता है। यहााँ पर यह याद रखए-यवद आप अपने व्यखक्तत्व को उच्, तेजस्वी, प्रभािाली, आकषाक बनाना चाहते हैं तो सिाप्रर्थम चररत्र का वनमााण कीवजए। चररत्र-वनमााण में सबसे पहले और सबसे आिश्यक है ब्रह्मचया। इसे मूल ही क्यों ंन मान वलया जाये ? इसके वबना कुछ भी सम्भि नहीं ंहो सकता।

व्यखक्तत्व का विकास वकया जा सकता है। इसके वलए वदव्य गुणों ंका अभ्यास अवनिाया है। हतप्रभ और वचखन्तत व्यखक्त वकसी को भी प्रभावित नहीं ंकर सकता। ऐसा व्यखक्त जो वनरािािादी, उदास और हतप्रभ है, समाज के वलए रोग-संक्रामक कीटाणुओं ंके समान है। दूसरे के सार्थ कैसे वमलना और कैसे व्यिहार करना चावहए-इसका ज्ञान होना आिश्यक है। िीरे से बोलना चावहए। मन को वप्रयकर ही बोलना चावहए। सज्जनता, वमलनसार स्वभाि और नेक आदत का विकास करना चावहए तर्था दूसरों ंके सार्थ सम्मानपूणा व्यिहार करना चावहए। नम्रता िह सद्गुण है जो दूसरों ंके हृदय को अपने िि में कर लेता है। इसके सार्थ यवद सुन्दर आकृवत हो, मिुर िाणी हो, कला और विज्ञान का अच्छा ज्ञान हो तो व्यखक्तत्व में चार चााँद लग जाते हैं।

जब वकसी व्यखक्त से वमलना हो तो वमलने का ढंग जान लेना चावहए। वकस प्रकार बातें की जाती हैं और कैसा व्यिहार वकया जाता है—यह सब अच्छी तरह जान लेना चावहए। व्यिहारकुिलता

एक अवनिाया सद्गुण है। दम्भी, हठी, आत्मन्य व्यखक्त का व्यखक्तत्व कभी भी तेजस्वी तर्था आकषाक नहीं ़हो सकता। सभी उसे नापसन्द करते हैं।

स्वभाि सदा खुिवदल होना चावहए। चेहरे पर मुसकान और आनन्द खले रहने चावहए। इससे व्यखक्तत्व का विकास होता है। सदा प्रसन्न-वचत्त रहोगे, तो बड़े लोग आपको अच्छा मानेंगे। वकन्तु प्रसन्न-वचत्त और सतत मुसकान के सार्थ-सार्थ वमलनसाररता तर्था विनीत स्वभाि भी होना चावहए। यवद यह गुण हुए, तो वमलने िाले व्यखक्त को प्रभावित वकया जा सकता है। उस व्यखक्त को जो-कुछ कहना है, िीरे-िीरे अच्छी तरह सोच-विचार और याद करके कहो। कहते समय जल्दबाजी और अव्यिखस्थत होने के कारण कुछ और न कह जाओ। सोच-समझ कर िीरे-िीरे बात करोगे, तो िह व्यखक्त ध्यानपूिाक आपकी बातें सुनेगा। बातचीत करते समय उत्तेवजत न हो जायें और न घबरायें ही। वििाह-बारात में वजस प्रकार गैस बत्ती की रोिनी का िाहक सन्नद्ध खड़ा रहता है, उसी प्रकार अकड़ कर खड़े न रवहए। तात्पया यह है वक बातें करते समय हाि-भाि इस प्रकार से व्यिखस्थत होने चावहए वक सुनने िाले का हृदय आपके व्यिहार से मोवहत हो जाये।

यवद व्यखक्तत्व प्रभािुक है तो समझ लीवजए वक िह आपकी स्थायी सम्पवत्त है। यवद आप इसे पाने के वलए कृतकमा हो जायें तो सफलता के भागी बनेंगे। तेजस्वी व्यखक्तत्व के द्वारा नाम और यि, िन और सफलता के फूलों ़का मुकुट प्राप्त कीवजए।

डितीय अध्याय

संकल्प-सािना

१. संकल्प-सािना

विद्यावर्थायों ़को अपने संकल्प की उन्नवत की ओर अविक ध्यान देना चावहए। आत्म-बल को ही संकल्प कहा जाता है। संकल्प का िुद्ध और अप्रवतहत अभ्यास वकया जाये, तो अद्भुत काया भी वसद्ध कर वलये जा सकते हैं। बलिती इच्छा िाले व्यखक्त के वलए इस संसार में कोई भी प्राप्तव्य असम्भि नहीं ़है। िासना से संकल्प अिुद्ध और वनबाल हो जाता है। एक-एक इच्छा यवद िि में कर ली गयी, तो संकल्प बन जाती है। काम-िखक्त, मांसल-िखक्त, क्रोिावद िखक्तयों ़पर जब अविकार प्राप्त कर वलया जाता है, तो िे संकल्प में विलीन हो जाती हैं। इच्छाएँ वजतनी कम हों, ़ संकल्प उतना ही बलिान् होता है। मनुष्य के अन्दर वजतने प्रकार की मानवसक िखक्तयाँ हैं यर्था वनणाय-िखक्त, स्मृवत-िखक्त, प्रज्ञा, िारणा-िखक्त, वििेक-िखक्त, अनुमान-िखक्त, प्रवतवभज्ञा-िखक्त-ये सभी संकल्प-िखक्त के काम करने पर पलक मारते ही काम करने लग जाती हैं।

ध्यान का वनयवमत अभ्यास, सवहष्णुता, घृणा, अप्रसन्नता और वचड़वचड़ाहट का दमन, विपवत्तयों ़में िैया, तपस्या, प्रकृवत-विजय, वतवतक्षा, दृढ़ता तर्था सत्याग्रह-ये सब संकल्प के विकास

को सुगम बनाते हैं। ियापूिाक सबकी बातें सुननी चावहए। इससे संकल्प का विकास होता है तर्था दूसरों के हृदय को जीता जा सकता है।

विषम पररखस्र्थवतयों की विकायत कभी न कीवजए। जहााँ-कहीं आप रहें और जहााँ-कहीं आप जायें, अपने वलए अनुकूल मानवसक जगत् का वनमााण कीवजए। सुख और सुवििाओं के उपलब्ध होने से आप मजबूत नहीं बन सकेंगे। विषम और अनुपयुक्त िातािरण में यवद आप जा पड़ें, तो िहााँ से आप भाग वनकलने का प्रयत्न न कीवजए। भगिान् ने आपकी त्वररत उन्नवत के वलए ही आपको िहााँ रख छोड़ा है। अतः सभी पररखस्र्थवतयों का सदुपयोग कीवजए। वकसी भी िस्तु से अपने मन को उवद्वग्न न होने दीवजए। इससे आपकी संकल्प–िखक्त का विकास होगा। वकसी भी स्र्थान में और वकसी भी अिस्र्था में अपने को प्रसन्न रखने की चेष्टा कीवजए। आपके व्यखक्तत्व में इससे बल और तेज उतरेगा।

मन की एकाग्रता का अभ्यास संकल्प की उन्नवत में अवत-सहायक है। मन का क्या स्वभाि है-इसका अच्छी तरह ज्ञान प्राप्त कर लीवजए। मन वकस तरह इिर-उिर घूमता है और वकस तरह अपने-अपने वसद्धान्तों का प्रवतपादन कर वदया करता है- यह सब भली-भााँवत हृदयंगम कर लीवजए। मन के चलायमान स्वभाि को िि में करने के वलए आसान और प्रभािकारी तरीकों को खोज वनकालना होगा। व्यर्था की बातचीत सदा के वलए त्याग देनी चावहए। सभी को समय के मूल्य का ज्ञान होना चावहए। संकल्प में तेज तभी वनखरेगा, जब समय का उवचत उपयोग वकया जाये। व्यिहार और दृढ़ता, लगन और ध्यान, िैया और अप्रवतहत प्रयत्न, विश्वास और स्वािलम्बन आपको अपने सभी प्रयासों में सफलता प्राप्त करायेंगे।

आपको अपने संकल्पों का व्यिहार योग्यतानुसार करना चावहए; अन्यर्था संकल्प क्षीण हो जायेगा, आप हतोत्साह हो जायेंगे। अपना दैवनक वनयम अर्थिा काया-व्यिस्र्था अपनी योग्यता के अनुसार बना लीवजए और उसका सम्पादन वनत्यप्रवत सिािानी से कीवजए। अपने कायाक्रम में पहले-पहल कुछ ही विषयों को सखम्मवलत कीवजए। यवद आप अपने कायाक्रम को अनेकों विषयों से भर देंगे, तो न उसे वनभा सकेंगे और न लगन के सार्थ वदलचस्पी ही ले सकेंगे। आपका उत्साह क्षीण होता जायेगा। िखक्त वततर-वबतर हो जायेगी। अतः आपने जो कुछ करने का वनश्चय वकया है, उसका अक्षरिः पालन प्रवतवदन वकया जाना चावहए।

विचारों की अविकता संकखल्पत कायों में बािा पहुाँचाती है। इससे भ्राखन्त, संिय और दीघासूत्रता का उदय होता है। संकल्प की तेजखस्वता में ढीलापन आ जाता है। अतः यह आिश्यक है वक कुछ समय के वलए विचार करो और तभी वनणाय करो। इसमें अनािश्यक विलम्ब नहीं करना चावहए। कभी-कभी सोचते तो हैं, पर कर नहीं पाते। उवचत विचार और उवचत अनुभिों के अभाि में ही यह हुआ करता है। अतः उवचत रीवत से सोचना चावहए और उवचत अनुभि ही करने चावहए; तभी संकल्प की सफलता अवनिाया है। वकन्तु केिल संकल्प ही वकसी िस्तु की प्राखप्त में सफल नहीं होता। संकल्प के सार्थ वनवश्चत उद्देश्य को भी जोड़ना होगा। इच्छा या कामना तो मानस-सरोिर में एक छोटी लहर-सी है; परन्तु संकल्प िह िखक्त है जो इच्छा को कायारूप में पररणत कर देती है। संकल्प वनश्चय करने की िखक्त है।

जो मनुष्य संकल्प-विकास की चेष्टा कर रहा है, उसे सदा मखस्तष्क को िान्त रखना चावहए। सभी पररखस्र्थवतयों में अपने मन का सन्तुलन कायम रखना चावहए। मन को विवक्षत तर्था

अनुिावसत बनाना चावहए। जो व्यखक्त मन को सदा सनुतुवलत रखता है तर्था वजसका संकल्प तेजस्वी है, िह सभी कायों में अिातीत सफलता प्राप्त करेगा।

अनुवद्वग्न मन, समभाि, प्रसन्नता, आन्तररक बल, काया-सम्पादन की क्षमता, प्रभािुक व्यखक्तत्व, सभी उद्योगों ंमें सफलता, ओजपूणा मुखमण्डल, वनभायता आवद लक्षणों ंसे पता चलता है वक संकल्पोन्नवत हो रही है।

२. विचार-िासाना

इस मानवसक कारखाने में अवनवश्चत और नाना प्रकार के विचार आते हैं और चले जाते हैं। उन विचारों ंमें न तो कोई क्रम है और न एकता ही। न तो उनमें कोई ताल है और न उनका कोई कारण ही। न उनमें वकसी प्रकार का मेल या संगठन है, न तरीका और न विष्टाचार। सभी विचार व्यर्था, गोलमोल और अस्त-व्यस्त हैं। विचारों ंमें स्पष्टता नहीं ंहै। आप वकसी एक विषय को वनयवमत और क्रमबद्ध रूप से दो वमनट के वलए भी नहीं ंसोच सकते हैं। आपको विचारों ंऔर मानवसक क्षेत्र के वनयमों ंका ज्ञान ही नहीं ंहै। आपके अन्दर पािविकता का संग्रह है। विषयी मन में प्रिेि करने के वलए सभी प्रकार के कामुक विचार आपस में लड़ रहे हैं और एक विचार दूसरे विचार पर विजय पाने की चेष्टा में सतत प्रयत्निील है। इखन्द्रयााँ अपने-अपने विचारों ंको मन में घुसाना चाहती हैं।

आाँखें सुन्दर दृश्य देखना चाहती हैं। कान संगीत का आनन्द लेना चाहते हैं। अविकांि लोगों ंके मन में अिुद्ध, विषयी, घृणापूणा, द्वेषमय और िीभत्स विचारों ंका साम्राज्य है। िे वदव्य विचारों ंको एक क्षण के वलए भी अन्दर प्रिेि करने का अिसर नहीं ंदेते। उनके मन का ढााँचा ही इस प्रकार का है वक मानवसक िखक्त विषय-िासना की ओर ही दौड़ती है।

प्रत्येक व्यखक्त का सोचने, समझने और काम करने का अपना-अपना तरीका है। प्रत्येक व्यखक्त के विचार और समझ में अन्तर होता है। यही कारण है वक प्रायिः वमत्रों ंमें अनबन हो जाया करती है। कामुक विचार, घृणा की भािना, द्वेष और स्वार्था के विचार मन में विकारों ंका रूप िारण कर लेते हैं, वजनके कारण बुखद्ध और समझ में विकार आ जाता है, स्मरणिखक्त का हास होने लगता है और मन में भ्रम उत्पन्न हो जाता है।

विचार एक मनुष्य से दूसरे मनुष्य तक जाते और पहुाँचते हैं। विचारों ंसे मनुष्य प्रभावित होता है। िखक्तपूणा विचार िाला व्यखक्त वनबाल विचार िाले व्यखक्त को जल्दी प्रभावित कर सकता है। मानवसक संक्रमण द्वारा योगी लोग संसार के वकसी भी वहस्से के वकसी भी व्यखक्त के पास अपने विचार पहुाँचा सकते हैं। मानवसक संक्रमण प्राचीन योवगयों ंकी विद्युत् िेग से िब् या विचार भेजने की वक्रया है।

व्यखक्त के मानवसक कारखाने से क्रोि या घृणा का विचार लोगों ंकी ओर बाण-सन्धान करता है, व्यखक्त को हावन पहुाँचाता है, विचार-जगत् में विरोि और फूट फैलाता है और वफर भेजने िाले के पास ही लौटता है और उसको भी चोट पहुाँचाता है। यवद मनुष्य विचार की िखक्त और उसके प्रभाि को समझ ले तो िह अपने विचारों ंके वनमााण में बहुत ही साििान हो जायेगा। अच्छा मनुष्य यवद अपने वमत्र से दूर भी रहता है, तो िह अपने वमत्र को अच्छे विचारों ंद्वारा

सहायता पहुँचा सकता है। सच तो यह है वक अपने अन्दर वकसी भी दुविचार को प्रश्रय नहीं ंदेना चावहए। सदा अपने विचारों ंका वनरीक्षण कर, व्यर्था और नूयून विचारों ंको दूर हटाया जाये और मानवसक िखक्त की सुरक्षा की जाये। व्यर्था की वचन्ता से िखक्त ही नष्ट होती है।

आपको अिश्य ही मानवसक संयोग, सम्बन्ध और क्रवमक वनयमों ंका ज्ञान रखना चावहए। जब आप वकसी एक विषय के सम्बन्ध में सोच रहे हों, ं तो दूसरे विचार या विचारों ंको मन में घुसने न दीवजए। जब आप गुलाब के फूल के सम्बन्ध में सोचते हों, ं तो केिल गुलाब के फूलों ंके विषय में सोचते जाइए। वकसी इतर विचार को मन में आने ही न दीवजए। तात्पया यह है वक एक ही विचार में पूणातया दत्तवचत्त रवहए। सदा सुन्दर पवित्र विचारों ंको प्रश्रय दीवजए। विचारों ंकी उच्चृंछृंखलता को नष्ट कीवजए।

सूमृवत का विकास अत्यन्त आिश्यक काया है। सूमृवत उन्नत होने से भगिद्-साक्षात्कार में भी सहायता वमलती है। सूमृवत-हीन व्यखक्त अपने प्रयास में सदा असफल रहता है। भुलक्कड़ व्यखक्त बार-बार भारी भूलें करता है। सूमृवत-सम्पन्न विद्यार्थी सभी परीक्षाओं ंमें उत्तीणा होता है। वजसकी स्मरण–खक्त तीव्र है, जो चीजों ंको बहुत वदनों ंतक याद रख सकता है, िह अपने सभी कायों में आितीत सफलता प्राप्त करता है, उसका व्यिसाय सफलतापूिाक चलता है। सूमृवत का निमाां बुखद्ध है।

सूमृवत का विकास करने के वलए अिीन सचेतन मन के कायों का ज्ञान होना आिश्यक है। अिीन सचेतन मन में ही अविकांमानवसक कायों का प्रवतपादन होता है। प्राचीन काल में संसूकृत के विद्वान् िेदों ंको मुखाग्र कर लेते र्थे। विक्षा की उस गुरुकुलीय प्रणाली में एक विविष्ट सौन्दया र्था; िह सौन्दया र्था-सूमृवत–खक्त को अप्रत्यावित सीमा तक विकवसत करने की क्षमता। गुरुकुलीय प्रणाली के आिार पर विक्षा देने से विद्यार्थी की सूमृवत-प्रवतभा को पूणा बल वमलता है। इस दृवष्टकोण से आज के विश्वविद्यालय के छात्र प्राचीन विद्यार्थी-समुदाय की बराबरी नहीं ंकर सकते।

सूमृवत-प्रवतभा के विकास के वलए ब्रह्मचया का पालन अवनिाया है। खान-पान में सुचयाा का पालन और इखन्द्यों ंका संयम िारणा–खक्त के विकास में अवत-आिश्यक समझा जाता है। िीया, बुखद्ध तर्था वचत्त का घवनष्ठ सम्बन्ध है। िीया के रूप में जिीन–खक्त के पतन हो जाने से सूमृवत का लोप होने लगता है। आज के सूकूल तर्था कालेज के नियुिक विद्यार्थी ब्रह्मचया के महत्त्व को नहीं ं समझते हैं। िे अविद्या के अन्धकार में भटकते रहते हैं। उनका समय उपन्यास पढ़ने में ही व्यतीत हो जाता है। उनके मानस-पटल नग्न वचत्रों ंतर्था अश्लील प्रसंगों ंसे भरे रहते हैं। अनेक मागों से उनकी विषय–िासना उभरती रहती है। िे मनमाना भोजन करते हैं। भोजन का मन और िरीर पर गहरा प्रभाि पड़ता है—यह तथ्य उनकी समझ में आता ही नहीं। ं यही कारण है, वजससे िे लोग जिीन में असफलता पाते हैं, वनरािा तर्था दुिःखी हो कर अन्धकारमय जिीन व्यतीत करते हैं।

रुवच और एकाग्रता से सूमृवत का विकास होता है। िाक्टरों ंको वचवकत्सा-कोष में उखल्लखत औषवियों ंका खूब स्मरण रहता है; क्ोंवक िे रोगों ंकी वचवकत्सा में पयााप्त वदलचस्पी लेते हैं। वकन्तु राजनीवत के विषय को याद रखना उनके वलए सम्भि नहीं; ं क्ोंवक इस ओर उनकी रुवच नहीं ंहै। िकील को ही देखए, िह न्याय के सभी वििानों ंको याद रखता है। वकन्तु उससे वक्रकेट मैचकी बात पूवछए, िह कुछ भी नहीं ंबतला सकेगा; क्ोंवक इस ओर उसकी वदलचस्पी नहीं ंहै।

वजस विषय को आप याद रखना चाहते हैं, उसमें रुवच पैदा करने का प्रयत्न कीवजए, तब सूमृवत स्वयं उस विषय का प्रकिान करेगी। दूसरी बात यह है वक सभी विषयों ंको याद रखने के वलए उन सभी विषयों ंमें रुवच उत्पन्न करनी होगी और लगभग सभी का सािारण ज्ञान भी प्राप्त करना होगा। प्रते्येक के मन में अद्भुत प्रवतभािाली व्यखक्त बनने की महती आकांक्षा होनी चावहए। आप भी प्रवतभािाली बनने का प्रयास करें। िखक्तिावलनी स्मरणि–खक्त, तेजस्वी संकल्प तर्था िारणा और ध्यान के वनयवमत अभ्यास से आप वनश्चय ही प्रवतभािाली व्यखक्त बन जायेंगे।

स्वस्र्थ मनुष्य की स्मरणि–खक्त अच्छी होगी। दुबले-पतले और कोमल िरीर िाले मनुष्य की सूमृवत खराब होगी। स्वस्र्थ िरीर सूमृवत की उन्नवत में अपना सहयोग देता है। इसवलए उवचत भोजन, व्यायाम और विश्राम से उत्तम स्वास्थ्य, साहस और िीयाि–खक्त की प्राखप्त कीवजए। िे मनुष्य िास्ति में बहुत ही भाग्यिाली हैं, जो अपनी सूमृवत का विकास करते हैं। िे इहलौवकक सफलता के सार्थ-सार्थ भगिद्-साक्षात्कार भी प्राप्त करते हैं; क्योंवक भगिान् की सूमृवत बनाये रखना उनके वलए सुगम होता है। लोग प्रायिः बहुत असाििान रहा करते हैं। उनमें महान् िस्तुओं ंको सीखने और ज्ञान के संचय करने की रुवच नहीं ंरहती है। हमारे देि में करोड़ों ंव्यखक्त ऐसे हैं, जो अपना नाम तक नहीं ंवलख सकते हैं। भारत, जो बुखद्धमान् और प्रवतभािाली ऋवषयों ंऔर प्रबुद्ध साििुओं ंका देि रहा है, आज अमरीका तर्था अन्य देिों ंकी तुलना में अज्ञान से पूणा भरा हुआ है। लन्दन और पेररस का एक सािारण बालक, जो गवलयों ंमें झाड़ू लगाता तर्था जूतों ंपर पावलि करता है, राजनीवत से खूब पररवचत रहता है, अखबार पढ़ता है और बहुत से सािाजवनक विषयों ंपर बुखद्धमत्तापूिाक बहस कर सकता है। अतिः िे देि सभ्य तर्था उन्नत हैं। भारत के बहुसंख्यक लोग अज्ञान और अन्धकार के दलदल में फाँसे हुए हैं। इसका मूल कारण असाििानी, अवभरुवचयों ंका अभाि तर्था उदासीनता है।

जिीन में सफलता प्राप्त करने के वलए योग्य िाक्टर या िकील या सफल व्यापारी बनने के वलए नेत्रों ंऔर कणों को बहुत सीमा तक विकवसत करना होगा। अन्धा या गूाँगा या बहरा व्यखक्त समाज का अवभिाप ही नहीं, ंमृतक भी है। ज्ञान की प्राखप्त कहो या िन की-दोनों ंके वलए आाँखों, ंकानों ंऔर िाणी का अिलम्बन चावहए। इखन्द्रयााँ ही ज्ञान और िन-संचय करने के वलए आयतन मानी जाती हैं।

राहचलते समय बहुत सतका रहना चावहए। रासे्त में जो-कुछ सुनते हो, देखते या पढ़ते हो,यादरखने की चेष्टा करते जाओ। इस प्रकार वनरीक्षणि–खक्त का विकास भी होता रहेगा। बहुतहीसाििान रवहए। ध्यान से वनरीक्षण में सहायता वमलती है। उत्कण्ठा की िखक्तयों ंको भी कायामेंपररणत कीवजए। उत्कण्ठा कुछ ही वदनों ंके उपरान्त इच्छा के रूप में बदल जायेगी। रुवच औरध्यानस्वतिः आ जायेंगे। यवद कोई बात उपयोगी तर्था रोचक है, तो उसे अपनी दैनखन्दनी में नोटकरलीवजए। समय-समय पर दैनखन्दनी के पृष्ठों ंको अिश्य दुहराते रवहए।

तृतीय अध्याय

दुगुाण
१. क्रिो

रजोगुण तर्था तमोगुण का प्राबल्य होने पर मानस-सरीर में वजस ृवित्त का प्रादुभाा होता है, उसी का नाम क्रिो है। जब एक व्यखक्त दूसरे व्यखक्त के प्रवत अप्रसन्न होता है, तब अन्तिःकरण से क्रिो की भािना उत्पन्न होती है। दूसरे िब्ों ंमें यह इच्छा या कामिासना का ही रूपान्तर है। वजस प्रकार दूि का रूपान्तर दही में हो जाता है, उसी प्रकार इच्छा ही क्रिो का रूप िारण कर लेती है। यह िाखन्त, ज्ञान और भखक्त का प्रबल ितुरु है। सभी प्रकार की बुराइयााँ तर्था सारे दुगुाण क्रिो से ही उत्पन्न होते हैं। जब व्यखक्त की इच्छा पूरी नहीं ंहोती और जब कोई उस इच्छा की पूवता के मागा में रोड़ा बन कर खड़ा हो जाता है, तो क्रिो का आिेि व्यखक्त की रग-रग को प्रभावित कर देता है। इच्छा क्रिो के रूप में बदल जाती है। क्रिोिाििे द्वारा प्रभावित हो जाने पर िह हर प्रकार के निृंसात्मक काया करता है। उसकी सूमृवत का लोप हो जाता है,
बुखद्ध भ्रष्ट हो जाती है और प्रवतभा कुखण्ठत। क्रिोिाििे में मनुष्य हत्या करता है। भािुकता और उिेि से िह पागल-सा हो जाता है। क्रिो आ जाने पर व्यखक्त मुाँह से क्ा-क्ा नहीं ंवनकालता, क्ा-क्ा अपिब् नहीं ंबोलता ? िह जो-कुछ चाहता है, कर बैठता है। एक कटु िब् अन्त में युद्ध और मारपीट की नौबत ले आता है। िह उस समय अपनी विचारिखक्त खो बैठता है; क्ोंवक िह क्रिो के िि में होता है।

जल-भुन जाना, आग-बबूला होना, आिेि, वचढ़ जाना, वदमाग का गरम होना-ये सब क्रिो के रूपान्तर हैं। प्रत्येक की तीव्रता वििेष अनुपात को ले कर होती है। जब एक व्यखक्त दूसरे को सुिारने के वलए क्रिो प्रकट करता है, तो उसमें स्वार्था का पुट नहीं ंहोता, अतिः उसे उवचत क्रिो कहा जाता है। मान लीवजए, कोई व्यखक्त वकसी िी के सार्थ दुव्यािहार करते हुए लोगों ंद्वारा रोका जाता है, उस समय उन लोगों ंको जो क्रिो आता है, उसे रोष कहा जाता है। यह बुरा नहीं ंहै। केिल स्वार्था-सवहत और लालचजन्य क्रिो अनुवचत है। कभी-कभी अध्यापक को अपने विद्यार्थी को ठीक मागा पर लाने के वलए र्थोड़ा क्रिो करना पड़ता है। अन्दर से तो िह िान्त रहता है, पर बाहर से केिल विद्यार्थी के कल्याणार्था क्रोवित। यह अनुवचत नहीं ंहै। उसके वलए ऐसा करना आिश्यक है। उसके अन्तिःकरण पर इसका प्रभाि नहीं ंपड़ता। पर यह साििानी रखनी चावहए वक िह क्रिो देर तक न रहे, अन्यर्था उसका अंकुर अन्तिःकरण में जम जायेगा। वजस

प्रकार समुि की लहरें आती और विलीन हो जाती हैं, उसी प्रकार िुर-िान के रूप में क्रोि आ भी जाये, तो उसको तुरन्त रोक देना चावहए।

जरा-जरा-सी बातों के वलए यवद क्रोि आ जाता है, तो मानवसक दुबालता के लक्षण प्रत्यक्ष जान लीवजए। जब कोई व्यखक्त आपका अपमान करता है, आपको गावलयााँ देता है तर्था आपके ि भी खोल देता है और यवद आप वफर भी िान्त और वनवलाप्त रह सके, तो जान लीवजए वक आपकी आन्तररक िखक्त प्रबल है; क्योंवक आत्म-वनयन्त्रण और आत्म-संयम मानवसक सबलता के सूचक हैं। जो जल्दी-जल्दी आपे से बाहर हो जाता है, िह सदा ही अन्याय-पर्थ का अनुसरण करता है और उिकों तर्था भािनाओं की िारा में बहने लगता है।

बार-बार दोहराने से क्रोि को बल वमलता है। यवद तत्क्षण ही उसका दमन कर वदया जाये तो व्यखक्त को मानवसक िखक्त उपलब्ध होती है। जब क्रोि–िासना को िि में कर वलया जाता है, तो िह आध्याखत्मक िखक्त के रूप में वत्रलोकविजवयनी िखक्त बन जाती है। क्रोि करने से िखक्त का अपव्यय होता है। क्रोि से स्नायविक केन्द् व्यवर्थत हो जाते हैं; आाँखें लाल, िरीर संकुवचत, हार्थ और पााँि कााँपने लगते हैं। क्रोि से भरे हुए व्यखक्त को िि में करना अवत-दुष्कर है। तत्काल के वलए उसमें िखक्त का केन्द्ीयकरण होता है तर्था िह बहुत तेजस्वी हो जाता है। वकन्तु बाद में उसकी प्रवतवक्रया होती है और िह वनरिा-सा हो जाता है। आिुवनक मनोविज्ञान के अनुसार सभी रोग क्रोि के ही रूप-रूपान्तर हैं। एक बार क्रोि आ जाने से उसकी प्रवतवक्रया को टालने में महीनों लग जाते हैं।

िीया-क्षय की अवतियता क्रोि का कारण होती है। काम–िासना मूल है, तो क्रोि उसका तना। अतः पहले मूल का उन्मूलन करना होगा। कामोन्मूलन करने से क्रोि का तना अपने-आप वगर जायेगा। बहुिा देखा गया है वक कामी व्यखक्त ही जल्दी-जल्दी आपे से बाहर हो जाता है। ब्रह्मचारी को क्रोि पीवड़त नहीं कर सकता। उसका मन सदा िान्त रहता है।

इसका मूल कारण खोजने पर तह में केिल अज्ञान और अहंकार ही वमलेगा। क्षमा, प्रेम, िाखन्त, करुणा और वमत्र-भाि से क्रोि का दमन वकया जा सकता है। इनका प्रयोग करते ही क्रोि का िेग कम होने लगता है। क्रोि पर विजय पाने का अर्था है-काम पर विजय पाना। क्रोि पर विजय पाने से मन पर विजय हुई मानी जाती है। मनुष्य कब क्रोि के ििीभूत में आ जायेगा, यह कह सकना कवठन है। सािारण-सी बात के वलए मनुष्य क्रोि के दुदाम्य ििीभूत में आ जाता है। जब क्रोि गम्भीर रूप िारण करता है, तो उसका दमन दुःसाध्य हो जाता है। इसवलए हमें चावहए वक आरम्भ में ही, जब क्रोि वचत्त में बीज के रूप में हो, उसका दमन कर वदया जाये। बड़ी सािानी से मन पर वनयन्त्रण वकया जाना चावहए। ज्यों–ही मन में क्रोि के आविभााि के लक्षण प्रकट हों, त्यों–ही उसे रोक देना चावहए। प्रारम्भ में तो नहीं, परन्तु कुछ समय के बाद अभ्यास हो जाने पर क्रोि का दमन आसानी से वकया जा सकता है। सािान तर्था सतका रवहए।

जब कभी यह प्रतीत होने लगे वक क्रोि आने िाला है, उसी समय बोलना बन्द कर मौन िारण कर लीवजए। प्रवतवदन एक या दो घण्टे मौन का अभ्यास कीवजए। सदा मिुर और अच्छे िब्दों का प्रयोग कीवजए। तका भले ही प्रबल हो, वकन्तु िब्द तो मृदुल होने ही चावहए। इसके विपरीत यवद िब्दों का चयन अच्छा नहीं वकया गया, तो कभी भी झगड़े की आिंका बनी रहती है। सामान्य रूप से प्रत्येक व्यखक्त की वजह्वा तलिार-जैसी होती है। यवद देखो वक क्रोि पर विजय

पाने की सम्भािना नहीं ंहै, तो तुरन्त स्थान से हट जाइए। खूब दूर तक घूम आइए। कुछ ठण्ढा जल तुरन्त पी लीवजए। इससे िरीर और मन को िीतलता पहुँचती है। सबसे अच्छा तो यही है वक अपने क्रोि का कारण खोवजए और उसे दूर करने का प्रयत्न कीवजए। यवद कोई व्यखक्त गाली देता है, तो आप क्रोवित हो जाते हैं। आपको क्ों ंक्रोि आता है, जब िह आपको 'कुत्ता' या 'गिा' कह कर सम्बोवित करता है? उसके कहने से क्ा आपके पूूँछ वनकल आयी या चार पााँि वनकल आये? तब आप एक छोटी-सी बात के वलए क्ों ंवदमाग गरम करते हैं? इस प्रकार क्रवमक अभ्यास से आपमें मानवसक िखक्त का विकास होगा और एक वदन ऐसा भी आ सकता है जब आप वकसी भी प्रकार के िातािरण से प्रभावित न होंगें। वकसी प्रकार का कठोर या अश्लील सम्बोिन आपको प्रभावित नहीं ंकर पायेगा। यवद कोई व्यखक्त आपसे कहे वक अमुक व्यखक्त आपकी वनन्दा कर रहा र्था, तो आप उस पर वंकंवचन्मात्र भी ध्यान नहीं ंदेंगे। आप उसे हाँस कर टाल देंगे। कभी-कभी ऐसे अिसर आ जाते हैं, जब क्रोि को िीघ्र प्रोत्साहन वमलता है। ऐसे अिसरों ंपर भी िान्त रहना चावहए। भूख तर्था रोगग्रस्त अिस्था में क्रोि का आना आसान होता है। कुछ दुिःख आ जाने, व्यापार में हावन पहुँचने या वकसी चीज के खो जाने से लोग छोटी-छोटी बातों ंपर भी झुंझला उठते हैं। िूम्रपान, मांसाहार और मद्यपान व्यखक्त को वचड़वचड़ा बना देते हैं। अपनी संगवत का ध्यान भी अिश्य रखए। दुराचारी व्यखक्त का संग न कीवजए। कम बोवलए और कम वमवलए। सबसे प्रेम कीवजए और सबके प्रवत दयालु बवनए।

२. भय

भय, वचन्ता और क्रोि मनुष्य की समूपूणा िखक्तयों ंका हास करते, उसे दुबाल बनाते और अकाल ही काल-किवलत बनाते हैं। प्रत्येक व्यखक्त वकसी-न-वकसी भय से भयभीत रहता है। भय अनेक रूप िारण कर प्रकट होता है। नेपाली वसपाही तलिार, भाले, बरछी या गोवलयों ंसे नहीं ं िरते; परन्तु वबचूछू से बहुत िरते हैं। विकारी जंगल में िेर या व्याघ्र से भय नहीं ंखाता; वकन्तु ल्य-वचवकत्सक के छोटे से अि से कााँप उठता है। सीमान्त प्रदेि के वनिासी चाकू से नहीं ं िरते, िल्य-वचवकत्सक वबना क्लोरोफामा के उनकी अाँतवड़यों ंकी चीर-फाड़ कर सकता है; वकन्तु सााँप से बेहद िरते हैं। कुछ लोग भूतों ंसे भय खाते हैं। अविकांि जिनता सामावजक आलोचनाओं ं से भय खाती है। कुछ लोगों ंको रोग का भय बना रहता है। स्वस्थतम व्यखक्त को भी वकसी-न-वकसी रोग की अिंका बनी रहती है।

राजा को ितुरुओं ंका, पखण्डतों ंको बादी का, सुन्दरी को िृद्धािस्था का, िकील को न्यायािीि का और असामी का, विद्यार्थी को अपने विक्षक का, मेढक को सपा का और सपा को नेिले का भय सदा बना रहता है।

भय की मात्रा होती है; जैसे सािारण भय, बुजवदल स्वभाि, लज्जा, चौक, अिंका और तीव्र भय। भय तीव्र हुआ तो िरीर से पसीना टपकने लगता है, मल-मूत्र का स्खलन तीव्रता से होता है, मन की अिस्था काष्ठित् हो जाती है, तीव्र आघात पहुँचता है और मनुष्य वनश्चेष्ट-सा हो जाता है। चेहरा पीला पड़ जाता है और आाँखों ंमें कालापन छा जाता है। कभी-कभी हृदय की गवत बन्द हो जाने से मृत्यु भी हो जाती है।

अवभभािकों ंऔर विक्षकों ंको बचपन से ही बालकों ंमें वनभायता के संस्कार िालने चावहए। चूूँवक उनका मन लचकदार होता है, इच्छानुसार बनाने का प्रयत्न बचपन से ही करना चावहए। उन्

महाभारत की कहावनयााँ पढ़ने के वलए देनी चावहए, वजनमें भीम, अजुान तर्था अन्य योद्धाओं ंके ीयाि का िणान है। ब्रह्मचया प्रचुर िखक्त और साहस प्रदान करता है।

३. घृणा

संसार में आज सित्र ही घृणा का प्रभाि छा रहा है। सच्चे प्रेम का अभाि है। पुत्र वपता से घृणा करता है; अतः विष का प्रयोग कर वपता का प्राणान्त कर पैवत्रक सम्पवत्त को िीघ्र हवर्थयाना चाहता है। िी अपने पवत को विष दे कर मार िालती है और दूसरे िनी नियुिक से वििाह कर लेती है। भाई-भाई अदालतों ंमें मुकदमा लड़ रहे हैं। बालकों ंको सूकूली विक्षा के सार्थ-सार्थ मानि-सेिा की भी विक्षा दी जानी चावहए।

विश्व-प्रेम की आिश्यकता पर पूरा बल देना चावहए, तभी िुद्ध प्रेम का विकास तर्था घृणा का उनूमूलन सम्भि हो सकता है। आपको सच्चे हृदय से घृणा के वनराकरण का प्रयास करना चावहए। प्रेम का विकास कर घृणा, ईष्याा तर्था असवहषुणुता पर विजय प्राप्त कीवजए। व्यखक्त, सम्प्रदाय तर्था राष्टर में आिखन्त तर्था उनके पारस्पररक कलह का कारण केिल घृणा और ईष्याा की वपाचवृ्िवत्त ही है। ईष्याालु व्यखक्त जब अपने पड़ोसी को समृद्ध होते देखता है, तो उसका वदल जलने लगता है। यही अिस्था राष्टरों ंऔर विवभन्न जावतयों ंकी है। ईष्याा का पररहार महानता और ीिाल चररत्र से वकया जाता है। नम्रता के विकास से घमण्ड का पररहार करना चावहए। वनष्कपटता तर्था सरलता के विकास से घमण्ड का तर्था क्षमा, प्रेम और सेिा-भाि के विकास से क्रोि का उनूमूलन करना चावहए।

४. वनराििाद

वनराििाद मन की िह अिस्था है वजसमें िह वकसी भी िसुतु के सदात्मक पक्ष को भूल कर उसके अन्यतम अिगुणों ंको ही देखा करता है। इस वसद्धान्त के अनुसार इस संसार में दु:ख ही दु:ख है; इसमें सुख का लेि-मात्र भी नहीं ंहै। यह जीिन का नैराश्यपूणा दृवष्टकोण है। बुद्धमत वनराििाद का प्रवतपादन करता है। िेदान्ती यद्यवप संसार को असत्य बतलाते हैं, वफर भी िे पूणा आिाादी हैं। सांसाररक कुत्षि भोगों ंसे मनुष्य को हटाने तर्था अमर आत्मा के जीिन के प्रवत उनकी रुवच उत्पन्न करने के वलए ही िैराग्य का उपदेि वदया जाता है। आिााद वनराििाद की प्रवतपक्षी भािना है। आिाादी व्यखक्त प्रत्येक िसुतु के सत्य पक्ष को ही पहले देखेगा। वनराििादी मनुष्य सदा उदास, वनबाल, सुस्त तर्था वचखन्तत रहता है। प्रसन्नता का तो उसे पता ही नहीं।ं वनराििाद एक संक्रामक रोग है। वजस घर में एक मनुष्य भी वनराििादी हुआ, िह घर सारे-का-सारा वनराििादी हो जाता है। वनराििादी व्यखक्त को इस संसार में सफलता नहीं ंवमल सकती। सबल आिाादी बन कर आनन्द का उपभोग कीवजए। जीिन की प्रत्येक अिस्था में खुिवदल रवहए।

५. विश्वासान्धता

कुछलोगों ं काविश्वासअन्धाहोताहै।िहजल्दीहीदूसरों ं द्वाराछलेजातेहैं।वबनासोचे- विचारे वकसी बात पर विश्वास करना ठीक नहीं ं है। प्रते्येक मनुष्य के स्वभिा को अच्छी तरह
पहचान कर ही विश्वासपात्रता वनवश्चत करनी चावहए। व्यखक्त का स्वभिा, गुण, प्रिृ-जीिनिृत्त और रूप से चलता रहता है। सने्देह की अविकता से सदा अिखन्त, कलह और द्वन्द्व का सूत्रपात ही
हुआ करता है। प्रते्येक व्यखक्त को कु छ वदन तक कसौटी पर खरा उतारने की चेष्टा कीवजए। न तो
अन्धविश्वासी बवनए और न संियात्मा ही। अतिः मध्यम मागा को चुवनए।

७. असवहषु्णुता

असवहषु्णुता कई प्रकार की होती है; जैसे िावमाक असवहषु्णुता, साम्प्रदावयक असवहषु्णुता
आवद। जो भी हो, असवहषु्णुता मनुष्य की नीचिृवत्त का नग्न-नृत्य है। इस संसार में सब झगड़ों ंऔर अिखन्त की जड़ असवहषु्णुता है। अाँगरेज लोग आयरलैण्ड या जमानी के वनिावसयों ंको पसन्द नहीं ंकरते। एक वहन्दू मुसलमान के प्रवत असवहषु्णु रहता है और मुसलमान वहन्दू के प्रवत ।
आयासमाजी और सनातनी भी आपस में असवहषु्णुता का व्यिहार करते हैं, एक की बातें दूसरे को
सहन नहीं ंहोतीं।ं यह सब अज्ञान के कारण होता है। यह सब कुवषि विभेद काल्पवनक है। वदल
खोवलए, उसे उदार बनाइए। सबको गले लगाइए। सबको अपने पे्रम का भागी बनाइए। सबसे पे्रम
कीवजए। सबकी सेिा कीवजए। सबमें भगिान् के दिान कीवजए। सबसे वमवलए। अपने दृवष्टकोण में पररितान कीवजए। मुक्त-वसद्धान्ती तर्था उदार विचाररादी बवनए। मनुष्य-मनुष्य के बीच खड़ी हुई
दीिाल को तोड़ िावलए।

८. आत्महीनता की भािना

बड़प्पन और कुवषिता की भािना सिार्था मन पर ही अिलखम्बत है। हीन चररत्र मनुष्य भी,
यवद िह प्रयत्न, संघषा और सद्गुणों ं का अजान करता है, तो गौरििाली बन सकता है। गौरििाली
व्यखक्त भी यवद िह सम्पवत्त से हीन हो जाता है और बुरे मागों का अिलम्बन करने लगता है तो पिुता को प्राप्त हो जाता है। अपने में न तो बड़प्पन की भािना और न आत्मलघुत्व का ही वनश्चय
होना चावहए। अपने को बड़ा समझने िाला मनुष्य दूसरों ं को अपने से नीचा समझेगा और िैसा ही
उनके सार्थ व्यिहार भी करेगा। बड़प्पन और कुवषिता की भािना का कारण अज्ञान है। समदृवष्ट का
विकास कीवजए।

९. अिसािानी

अिसािानी और विसृ्मवत दो प्रकार की चाररवत्रक वनबालताएँ हैं जो मनुष्य की सफलताके
मागा में रोड़े का काम करती हैं। अिसािान व्यखक्त कोई भी काया समुवचत ढंग से नहीं ंकरपाता
है। िह वदल लगा कर कोई काम नहीं ंवकया करता और वकसी बात पर ध्यान नहीं ंदेसकता।
भूलने िाले लापरिाह व्यखक्त से उसके अविकारी असनु्तुष्ट रहते हैं। उसमें िािान का अभािहोता

है। ऐसा व्यखक्त सदा चावबयाँ, जूते, छाता और फाउण्टेन पेन खोता रहता है। समय पर कायाालय में रेकिाा-िििष के कागज प्रसुतुत नहीं ंकर सकता है। िह आँखें वछपाता है।

१०. अवनश्चय

कुछ लोग जिश्यक विषयों ंमें भी कुछ वनणाय नहीं ंकर पाते। इसका अर्था यह हुआ वक उनमें स्वतन्त्र वनणायर्–खक्त का अभिा है। व्यर्था ही वकसी काया को आगे बढ़ाते चलना उनका स्वभिा हो जाता है; क्योंवक ि नहीं ंजानते वक वकस प्रकार उस काया की पूवता की जाये। बहुत सोच-विचार करने पर भी ि सखन्दग्ध ही रहेंगे। अवनश्चयपरता के कारण उनको अनेक स्वणा जिसरों ंसे हार्थ िोना पड़ता है। अतिः अपने वसद्धान्तों ंका वनश्चय कर लेना चावहए। जब कभी वकसी बात का वनश्चय करना हो तो कुछ देर के वलए अच्छी तरह सोच-विचार कर लो और वफर तुरन्त ही एक वनवश्चत वनष्कषा पर पहुँच जाओ। एक बार वनणाय कर लेने पर अपनी सारी विचारर्–खक्त को उसमें लगा दो, उपाय ढूँढ़ वनकालो और उसे कायााखन्वत करो। बहुत अविक सोचते रहने से कोई फल नहीं ंवमलता। महत्त्वपूणा कायों में यवद जिश्यक हो, तो अपने से उन बड़ों ंकी राय लो, वजन्हें िििष काया का पयााप्त अनुभि हो तर्था जो आपके िुभवचन्तक हों।ं

११. कृपणता

अविकांि व्यखक्तयों ंमें कृपणता की जड़ बड़ी गहराई तक जमी होती है। यही कारण है वक उत्साह, सच्ाई आवद गुणों ंके होने पर भी ि अपने जिीन में कोई उन्नवत नहीं ंकर पाते। उदार हृदय व्यखक्त बहुत ही विरले हैं। बहुतों ंने केिल उदारता के द्वारा ही अविकार, ख्यावत तर्था सुख प्राप्त वकये हैं। कृपण व्यखक्त कभी भी अपने जिीन में सफलता की जिाा नहीं ंरख सकता। कृपणता का कारण स्वार्था िृवत्त है। सांसाररक व्यखक्तयों ंमें से अविकांि स्वार्थी हैं। िन ही उनका जिीन है। सभी प्रकार के दोष, लोभ, काम तर्था घृणा उनमें भरे रहते हैं। यह िोचनीय है वक जज और जमीदांर-जैसे प्रवतवष्ठत व्यखक्त भी रेलिे स्टेिन पर कुली के सार्थ एक-एक आने के वलए झगड़ते देखे जाते हैं।

यवद कृपा के पास ५०,००० रुपये हों ंतो िह उनका उपयोग नहीं ंकरता। िह एक लाख और अविक पाने के वलए लालावयत रहता है। यह खेद का विषय है वक िवनकर्–गा इतना कृपण और कठोर हृदय है वक िह अपने भोग-प्रसािनों ंमें अपने वमत्रों ंको सहभोगी बनाना पसन्द नहीं ं करता। ऐसे लोग दान में एक पैसा भी नहीं ंदेते। ि स्वयं स्वावदष्ट पदार्था खायेंगे; परन्तु वकसी गरीब कुषुवित व्यखक्त को उसका स्वल्पांि भी देने की कभी भी उदारता न करेंगे।

इस नीच िृवत्त से छुटकारा पाने के वलए दुिःखी और पीवड़त मानिता के कष्टों ंके वनिारणार्था प्रचुर, स्वैखच्छक तर्था मुक्त दान देना एक प्रभिापूणा सािन है। अतिः उदार िृवत्त का विकास कीवजए। केिल अपने िी, बच्े तर्था पररिार की ही वचन्ता न कीवजए। जब कभी भी आप अभािग्रस्त या संकटग्रस्त लोगों ंसे वमलें, तो उन्हें िन और भोजन दीवजए। यवद आप देंगे, तो सारे संसार की सम्पवत्त आपकी हो जायेगी। िन आपके पास स्वतिः आयेगा। यह प्रकृवत का अकाट्य तर्था अपररितानिील वनयम है। अतिः दान दीवजए। सभी के सार्थ वमल कर उपभोग कीवजए। अपने

अन्दर की कृपणता को नष्ट कर िावलए। आपका हृदय विकवसत होगा। आपके जीिन का दृवष्टकोण
विशाल होगा। आिुवनक युग के बुद्ध बवनए।

१२. दुगुाणों ंका दमन

यह कवलयुग है। िैज्ञावनक आविष्कारों ंऔर खोज का युग है। यह फैशन और वमथ्या िारणाओं ंका युग है। यह
वियुयान, वसनेमा, रेवियो और उपन्यासों ंका युग है और यही सब
आिुवनक सभ्यता है। लोग अपनी-अपनी िुन और भ्राखन्त के अनुकूल काया करते हैं। कोई प्रवतबन्ध
नहीं ंहै। प्रत्येक व्यखक्त गुरु बना हुआ है। भोग-वलप्सा ने सभी पर अपना अविकार कर रखा है।
खाना, पीना और प्रजनन ही आजकल जीिन का लक्ष्य बन बैठा है। सबके अन्दर अनेक प्रकार के दुगुाण प्रिेश कर गये हैं।

जब एक वमत्र वकसी अन्य वमत्र से वमलता है तो िह 'जय श्रीकृष्ण', 'जय श्री राम' कह
कर उसे अवभिादन नहीं ंकरता, िरंच वसगरेट की विब्बी और शराब के प्यालों ंसे अवभिादन
करता है। िह कहता है-"आइए, वमस्टर नायिु ! वसगरेट पीवजए। शराब पीवजए।" मवदरा इतना
बलिान् दुव्यासन है वक यवद एक बार भी यह मनुष्य के कण्ठ से नीचे उतर जाये तो उसे पक्का
शराबी बनाये वबना नहीं ंछोड़ती। कुछ प्रवतवष्ठत और ऊँचे घराने की आिुवनक भारतीय मवहलाओं ंने
भी वसगरेट और मद्यपान करना सीख वलया है। आरम्भ में िे थोड़ी मात्रा में अपनी िासनाओं ंकी
तृखप्त के वलए पीती हैं और शीघ्र ही िह उनकी आदत बन जाती है। मवदरा बड़ा घातक विष है
जो वक मखस्तष्क के तनुतुओं ंऔर वशराओं ंको नष्ट कर देता है। इसके कारण अनेक स्नायविक रोग
उत्पन्न होते हैं। अतः मद्य पीने िालों ंकी संगवत से ही बचना चावहए।

वसगरेट पीने िाले अपने आचरण के पक्ष में कुछ िाक्टरी दलीलें देते हैं। िे कहते हैं-
"इससे पेट साफ रहता है। मुझे सबेरे साफ पाखाना होता है। वसगरेट फेफड़ों ंऔर मखस्तष्क को
प्रसन्न कर देती है।" िे अपने दुव्यासन के पक्ष में बहुत कुशल तका उपखस्थत करते हैं। यह बुरी
आदत विद्यार्थी-जीिन से ही आरम्भ हो जाती है। वसगरेट पीने से आपको तवनक भी लाभ नहीं ं
होगा। लाभ की भ्रमपूणा कल्पना को त्याग दो। िूम्रपान करने से फेफड़ों ंको हावन और नेत्रों ंकी
ज्योवत क्षीण होती है। वनकोटीन सारी शरीर-प्रणाली को विषाक्त बना िालती है।

पान खाना एक दूसरी बुरी आदत है। इससे वजह्वा मोटी हो जाती है। पान खाने िाले
व्यखक्त शब्दों ंका उच्चारण ठीक-ठीक नहीं ंकर सकते। उन्हें थूकने के वलए एक पीकदान चावहए।
यह गन्दी आदत है। िे पान के सार्थ तम्बाकू भी खाते हैं। वसगरेट पीना, शराब पीना, पान
खाना, नस्य लेना-ये सब बुरी आदते हैं। गाँजा, अफीम, चरस भी अन्य नशे हैं। लोग अपना वचत्त
प्रसन्न रखने के वलए अफीम खाते हैं। ये सारे नशे शरीर में विष भर देते हैं और मनुष्य को वकसी
प्रकार का काया करने के योग्य नहीं ंछोड़ते। इस भाँवत कुमागा में िन नष्ट होता है। इन बुरी
आदतों ंके कारण मनुष्य वकतना बलहीन हो गया है !

जो लोग वदन में कई बार कड़क चाय और काफी पीते हैं, उन्हें भी बुरी आदत पड़ जाती
है।गन्दे उपन्यास पढ़ना भी एक बुरी आदत है। इससे मन में वनकृष्ट तर्था कामुक विचार भर जाते
हैं।

वदन में सोना भी बुरा है। इससे जिीन की अिवि घटती है और आलस्य तर्था तामवसकता का आविभााि होता है। यवद आप िीघ्र उन्नवत करना चाहते हैं, तो इस आदत को वबलकुल त्याग दो। िह व्यखक्त वकतना सुखी है, वजसमें एक भी दुव्यासन नहीं ंहै। िह जिीन के प्रत्ेयेक क्ेषेत्र में सफलता प्राप्त कर सकता है।

बहुत से लोगों ंको अपनी बातचीत में प्रत्ेयेक पल असामावजक और अश्लील िब्ों ंके प्रयोग करने की बुरी आदत होती है। जब िे क्रोि और ििोि में होते हैं, तो उनके मुाँह से लगातार गावलयों ंकी बौछार बरसनी आरम्भ हो जाती है। क्षण-क्षण में 'साला कहीं ंका' िब् उनके मुाँह से वनकला करता है। 'िायद' िब् की भााँवत यह उनका तवकया कलाम बन गया है। सभ्य, विष्ट तर्था सुसंसूकृत व्यखक्त कभी भी ऐसे िब् नहीं ंबोलता, असभ्य व्यखक्त 'बेिकूफ', 'कुवतया का बच्ा' िब्ों ंका बहुिा प्रयोग करते रहते हैं। िे वबना अपिब् के बात ही नहीं ंकर सकते। यह बहुत बुरी आदत होती है। जब बालक ऐसे अपिब् बोलें, तो माता-वपता को चावहए वक उन्ें मना कर दें। उनको स्वयं भी ऐसी बातें नहीं ंकरनी चावहए।

आाँख, कान, जीभ, नाक तर्था चमा-ये पााँच ज्ञानेखन्द्र्यााँ हैं। चकुषु, श्रोत्र, वजह्वा, घ्राण और त्वक् इनके संसूकृत नाम हैं। िाक् (िाणी), पावण (हार्थ), पाद (पााँि), उपस्थ (जननेखन्द्र्य) तर्था पायु (गुदा)- ये पााँच कमेखन्द्र्यााँ हैं।

वजह्वा तर्था उपस्थ इखन्द्र्य बहुत ही उपििी हैं। ये ही सबसे अविक दुष्ट हैं। दम तर्था प्रत्याहार का अभ्यास इखन्द्र्य-दमन में वििेष सहायक होता है। उपिास, साखत्त्वक आहार तर्था नमक, चीनी, वमचा, इमली, लहसुन, प्याज, मांस, मछली इत्यावद के त्याग से वजह्वा पर वनयन्त्रण होता है। ब्रह्मचया उपस्थ इखन्द्र्य को मौन िाक् इखन्द्र्य को िि में करता है।

गवलयों ंमें भ्रमण करते समय बन्दर की भााँवत इिर-उिर मत देखो। पााँि के अगूंठे की ओर देखो तर्था सीिी चलो। वसनेमाघरों,ं नाचघरों ंतर्था ऐसे स्थानों ंपर न जाओ जहााँ पर अश्लील गीत या नृत्य होता हो। कठोर िय्या पर सोओ। नरम गद्दों ंपर सोना त्याग दो। इत्र तर्था फूल का उपयोग न करो। अपनी इखन्द्र्यों ंपर कठोर वनगरानी रखो और उनको िहीं ंरोक दो। वजसने अपनी इखन्द्र्यों ंको अनुिावसत कर वलया है, उसका संकल्प बलिान् तर्था मन िान्त होगा। िह अच्छी तरह ध्यान कर सकता है। उसमें अपार आन्तररक बल होता है। उसे जिीन में सफलता वमलती है। इखन्द्र्य-दमन से आपको सद्गुणों ंके विकास तर्था दुगुाणों ंके उनू्मलन में बहुत सहायता प्राप्त होगी।

बुरी आदतों ंका वनिारण बड़ा ही सरल है। एक िकील जो पन्दरह िषों से िूम्रपान करते रे्थे, एक ही वदन में उसे छोड़ने में कृतकाया हो सके। भािना करो वक आपके अन्दर कोई बुरी आदत है और वनश्चयपूिाक अनुभि करो वक आपको उसे तुरन्त ही छोड़ देना चावहए। बुरी आदत को एक ही झोंके के सार्थ छोड़ देना चावहए। िीरे–िीरे कम करके छोड़ने का विचार प्रायिः सफल नहीं ंहुआ करता। जब कभी पुरानी आदत जोर करे, तो सििान हो जाओ। जब कभी तवनक-सा भी प्रलोभन उपखस्थत हो, तो दृढ़ता से अपना मुख फेर लो। मन को वकसी काया में पूणातया व्यस्त कर दो। दृढ़ संकल्प करो वक मैं एक महान् पुरुष अिश्य बनूाँगा। सारी बुरी आदतें क्षण-भर में उड़ जायेंगी। जब वकसी दुव्यासन का पररत्याग करना हो तो अिचेतन मन (वचत्त) की सहायता भी प्राप्त करो। नयी स्वस्थ आदतें िालो। अपनी संकल्प–िखक्त का भी विकास करो। कुसंगवत का त्याग करो। इस संसार में कोई बात असम्भि नहीं ंहै। कहाित है वक 'जहााँ चाह है, िहााँ राह है।'

चतुथा अध्याय

सद्गुण

१. सत्य-सम्भाषण

परमात्मा सत्य-स्वरूप है, उसका साक्षात्कार सत्य-भाषण द्वारा ही वकया जाता है। सत्यिादी व्यखक्त वचन्ताओं ंऔर व्याकुलताओं ंसे सदा विमुक्त रहता है। उसका मन िान्त रहता है। समाज में उसकी प्रवतष्ठा होती है। यवद बारह िषा तक सत्यिावदता का अभ्यास वकया गया तो िावसखद्ध प्राप्त होती है। िावसखद्ध के उपलब्ध हो जाने पर जो कुछ भी मुाँह से कहोगे, िह सत्य ही हो कर रहेगा। सत्यिावदता से िाणी में तेज आ जाता है। सत्यिादी व्यखक्त हजारों ंको प्रभावित कर सकता है।

आपके विचार, िाणी और काया में साम्यता होनी चावहए। सािारणतः व्यखक्त सोचते कुछ हैं, कहते कुछ और हैं तर्था करते कुछ और ही हैं। यह बहुत ही अनुवचत है। इसे पाखण्ड नहीं ं तो और क्ा कहा जाये ? अपने विचारों,ं िचनों ंऔर कार्यों का सूक्ष्म ध्यान रखना चावहए। असत्य-सम्भाषण से जो-कुछ र्थोड़ा लाभ प्राप्त हुआ है, उसका कोई भी मूल्य नहीं।ं आप अपनी प्रवतभा का दुरुपयोग करते तर्था वचत्त को दूवषत बनाते हैं। असत्य-सम्भाषण की आदत ने बहुतों ं का विनाि वकया है।

सत्यिादी हररश्चन्द् का नाम आज भी घर-घर में वलया जाता है, इसवलए वक िे सत्यिादी रेर्थे। हर अिस्था में उन्ोंनें अपने सत्य-िचन का प्रवतपालन वकया र्था। सत्य के वलए उन्ोंनें न तो ििकी परिाह की और न राज्य की वचन्ता ही। सत्य के वलए उन्ोंनें अनेक कष्टों ंका िरण वकया। अपने जीिन के अन्त तक िे सत्यिादी ही बने रहे। विश्वावमत्र मुवन ने उनको सत्य से विगाने के वलए यर्थािक् प्रयत्न वकये; परन्तु िे अपने षड्यन्त्र में विफल रहे और अन्त में सत्य की ही विजय हुई।

बड़े अक्षरों ंमें वलखो - 'सदा सत्य बोलो।' इसे अपने घर की दीिाल पर इस प्रकार टााँग दो वक हर एक की दृवष्ट सदा िहााँ पर पड़ती रहे। जब-जब आप असत्य-भाषण करेंगे, तब-तब यह सूचना आपको सािान करती रहेगी। आप तत्क्षण उसे रोकने का प्रयत्न कर सकेंगे। एक वदन

आयेगा वक आप सत्यिावदता में अपने को खस्थर रख सकेंगे। वजस वदन कुछ झूठ बोलें, तो उसके वलए प्रायवश्चत्त-स्वरूप उपिास करें। सदाचारी मनुष्य बुखद्धमान् मनुष्य से अविक िखक्तिाली होता है।

सभी पररखस्थवतयों ंमें सच बोलो। आरम्भ में आप अपनी आय से हार्थ भी िो सकते हैं; परन्तु अन्त में आपकी विजय अिश्यम्भािी है। एक िकील जो कचहरी में सत्य बोलता है, झूठी गिाही नहीं ंवदलाता आरम्भ में अपनी िकालत को खो सकता है; परन्तु कालान्तर में िही िकील न्यायािीि और मुिखक्कलों ंसे सम्मान प्राप्त करेगा। उसके पास सैकड़ों ंमुिखक्कल जमा हो जायेंगे। परन्तु उपक्रम में उसे उपयुक्त बवलदान अिश्य करना होगा।

२. वनयम और समय की पाबन्दी

जब आप अपने वनयमों ंपर अटल तर्था समय के पाबन्द रहोगे, तभी पूणा अनुिासन से काम में वनरत रह सकते हो। अनुिासन के अभाि में सफलता प्राप्त करना सम्भि नहीं ंहोता। मन 'अनुिासन', 'समय की पाबन्दी' के नाम से ही भयभीत हो जाता है। जो व्यखक्त वनयमपूिाक अभ्यास नहीं ंकरता और अकस्मात् अभ्यास िुरू कर देता है, िह अपने प्रयत्नों ंके उवचत फल को प्राप्त नहीं ंकर सकता।

प्रकृवत से विक्षा ग्रहण करो। देखो, ऋतु-क्रम वकस प्रकार वनयमपूिाक चल रहा है। सोचो, वकस प्रकार वनयमानुसार सूया उवदत और अस्त होता है; िषााकावलक वदन आता है, फूल खलते हैं और फल-तरकाररयााँ उगती हैं, चन्द्रमा और पृथ्वी िुरी पर घूमते और रात-वदन, सप्ताह, मास, अयन और संित्सर चक्कर लगाते हैं। प्रकृवत आपकी गुरु और पर्थ-प्रदिाक है।

वनयवमतता, समय की पाबन्दी और अनुिासन सार्थ-सार्थ चला करते हैं। उनको पृर्थक् नहीं ं वकया जा सकता। भारतिषा के विश्वविद्यालय के छात्र िेष-भूषा, रीवत-ररिाज में पवश्चम का अनुकरण कर लेते हैं। वजनका जिीन में वििेष महत्त्व नहीं,ं ऐसे चररत्रों ंके अनुकरण से क्या लाभ ? पवश्चम के लोगों ंसे उन्होंने क्या यह सीखने की चेष्टा की है वक उनके ही समान हम भी वनयम और समय के पाबन्द बनें। देखा नहीं ंवक अाँगरेज क्षण-भर की भी देरी नहीं ंकरते हैं। िे लोग समय के बड़े पाबन्द होते हैं। भारत की अपेक्षा पवश्चम में वििेषज्ञों,ं अन्वेषकों ंऔर िैज्ञावनकों ंकी संख्या कई गुना अविक है। यह ठीक है वक भारत में रिीन्द्रनार्थ ठाकुर, रमण, गान्धी जैसे कुछ महापुरुष हो चुके हैं; परन्तु पवश्चम में वििेषज्ञों ंकी संख्या को वगना भी नहीं ंजा सकता है। िे अपने इस गुण-समय की पाबन्दी - के वलए प्रवसद्ध हैं।

भारतिासीअपनी'इखण्डयनपंक्चुअवलटी'के वलए प्रवसद्ध हैं। यवद समाचार-पत्र में सूचना होगीवक'टाउनहाल'मेंठीकचारबजेिामकोएक सभा होनी वनवश्चत हुई है, तो भारत में लोगसाढ़ेपाँचबजेकेलगभगएकवत्रतहोनाआरम्भकरते हैं। यही 'इखण्डयन पंक्चुअवलटी' है। जो लोगसमयके पाबन्दनहीं ंहोते,िेगाड़ीनहीं ंपकड़पाते। ऐसे लोग अपने व्यिसाय को खो बैठते हैं,अपनेग्राहकों ंकोरुष्टकरदेतेहैं।यवदविद्यार्थीसमय का पाबन्द न हुआ, तो अध्यापक उसे पसन्दनहीं ंकरतेहैं।यवदकोई व्यखक्तसमयपरन्यायालय में उपखस्थत नहीं ंहोता, तो मुकदमे में उसकी हार हो जाती है।

समूपूणा जिीन को वनयवमत बनाओ। समय पर रात को सो जाओ और समय पर ही सबेरे उठो। समय पर भोजन करो। समय पर अध्ययन में वनरत हो जाओ और समय पर िारीररक व्यायाम करो। आपका जिीन सफल रहेगा। समय-तत्परता को एक मूल-मन्त्र बना लो। अपना एक दैवनक कायाक्रम वनिााररत कर लो और उसका पालन करो।

३. यर्थाकाल-व्यिस्र्था

यह एक ऐसा सद्गुण है वजसके द्वारा मनुष्य अपने को दूसरे व्यवक्तयों ं के सार्थ वहला-वमला लेता है,चाहेउनलोगों ंकीप्रकृवतकैसीभीक्ों ंनहो।जिीनमेंसफलतापानेके वलएअनुकूल व्यिहार-पटुता अवनिाया गुण है। िनैःिनैः इसका उपाजान करना आिश्यक है। आज अविकांि लोग दूसरों ं के सार्थ वहल-वमल कर रहना नहीं ं जानते। व्यिहार-पटुता जिीन की एक कला है, वजससे व्यवक्त दूसरों ं के हृदय को जीत लेता है और र्थोड़ी-सी नम्रता से अन्ततिः जिीन-संग्राम में वनवश्चत विजय प्राप्त करता है।

पत्नी पवत से वहल-वमल कर रहना नहीं ं जानती; अतिः पवत को सदा नाराज बनाये रखती है, घरमेंकलहकाबीजबोतीहैऔरअन्ततिःसम्बन्ध-विच्छेदहोजाताहै।कायाालयका कमाचारी अपने कायााध्यक्ष के अनुकूल व्यिहार करना नहीं ं जानता है; अतिः झगड़े में पड़ कर नौकरी से हार्थ िो बैठता है। इसी प्रकार व्यिसायी व्यिहार-पटुता के अभाि में अपने ग्राहकों ं को नाराज कर देता है, फलतिः अपने व्यिसाय को ही हावन पहुाँचाता है। यह संसार केिल व्यिहार पर ही चल रहा है। जो व्यवक्त इस कला या विज्ञान को जानता है, िह जिीन की सभी पररवस्र्थवतयों ंमेंसुखीरहताहै।

इस कला को समुन्नत करने के वलए प्रत्येक व्यवक्त के स्वभाि में विनम्रता का होना आिश्यक है। यवद कमाचारी अपने अध्यक्ष की मनोिृवत्तयों ं का अध्ययन कर, तदनुकू ल व्यिहार कर पाता है तो अध्यक्ष उसका ही गुलाम बन जाता है। उसे मृदु िब्दों ं का प्रयोग करना होगा। िीरे बोल कर, मृदु िाणी बोल कर, अध्यक्ष की आज्ञा का अक्षरिः पालन कर, उसकी बातों ं की उपेक्षा या विरोि न कर िह अपने स्वामी को प्रसन्न कर सकता है। आज्ञाकाररता सेिा से श्रेयस्कर है। 'हााँ जी', 'जी हुजूर', 'बहुत अच्छा महािय' कहो। ऐसा कहने से आपका कु छ व्यय नहीं ं होता है। उसके बदले में आपके प्रवत एक हावदाक भािना बनी रहती है। िह आपकी गलवतयों ं को क्षमा कर देगा। वहल-वमल कर रहने के वलए नम्रता और आज्ञाकाररता आिश्यक गुण हैं। अहंकारी तर्था अवभमानी मनुष्य के वलए इस गुण का विकास करना बहुत कवठन है। िह सदा संकट से वघरा रहता है। प्रत्येक काया में उसे असफलता ही वमलती है।

एक ही कमरे में रहने िाले विद्यार्थी एक-दूसरे से वहल-वमल कर रहना नहीं ंजानते। आपस में कलह का सूत्रपात होता है। फल यह होता है वक वमत्रता विवच्छन्न हो जाती है। वहल-वमल कर रहने से वमत्रता वचरस्र्थायी रहती है। छात्र गण छोटी-छोटी बात पर झगड़ पड़ते हैं। एक छात्र कहता है : "मैंने अपने वमत्र 'क' को वकतनी ही बार चाय वपलायी और वकतनी बार मैं उसे वसनेमा में ले गया और आज जब मैंने उससे प्रेमचन्द् का गोदान मााँगा तो उसने एकदम इनकार कर वदया। ऐसे वमत्र से मेरा क्ा काम ? मुझे उसकी वमत्रता पसन्द नहीं।ं" इस प्रकार उन दोनों ं की वमत्रता विवच्छन्न हो जाती है। देखए न, छोटी-सी बात, उस पर दो वमत्रों ंका सम्बन्ध विच्छेद।

यर्थाकाल-व्यिरुथा ही िह दृढ़ सूत्र है जो सबको प्ेरेम तर्था मैत्री के अटूट पिा में बााँि रखता है। व्यिहार-पटु व्यखक्त संसार में कहीं ंभी जाये, वकन्हीं ंलोगों ंके बीच में रहे, सदा आनन्दपूिाक जीिन-यापन कर सकता है। ऐसा व्यखक्त अज्ञात रूप से ही सबका प्ेरेम-पात्र बन जाता है। दूसरों ं
के प्ेरेम की बात छोवड़ए, उसका अपना जीिन ही िखक्त और अनहत आनन्द से पररपूररत हो
उठता है।

यर्थाकाल-व्यिरुथा से त्याग-भािना विकवसत होती है और स्वार्थापरता का अन्त हो जाता है। व्यिहार-कुिल व्यखक्त अपनी िसुतु में दूसरों ंको भी वहस्सा देता है। उसे वनन्दा, अपमान तर्था कटु
बि् सहन करने पड़ते हैं। उसे जीिन की एकता का दिान करना पड़ता है। जो इस गुण का
अभ्यास करता है, उसे घृणा तर्था अहं-भािना को विनष्ट करना पड़ता है और सबसे वहल-वमल
कर रहना पड़ता है। इस सद्गुण के द्वारा विश्व-प्ेरेम की भािना विकवसत होती है तर्था घृणा भाि
का नाि होता है।

४. वनष्कपटता और ईमानदारी

वनष्कपट और ईमानदार व्यखक्त सभी कायों में सफलता प्राप्त करता है। उसके उच्
अविकारी उससे खुि रहते हैं। पवश्चम के देिों ंमें ईमानदारी को सिोत्तम नीवत कहा जाता है; वकन्तु पूिा में इसे परम िमा (गुण) कहा जाता है। इन गुणों ंसे समनुयुक्त व्यखक्त संसार में कहीं ं
भी चला जाये, लोग उसका आदर-सत्कार करेंगे। वनष्कपट और ईमानदार व्यखक्त बहुत ही विरले होते हैं।

वनष्कपट व्यखक्त दूसरों ंके दुिःख से दुिःखी होता है और उसे वनिारण करने का यर्थािक्
प्रयास करता है। उसमें सहानुभूवत की प्रचुरता होती है। वनष्कपट व्यखक्त बहुत ही उदार होता है। कूटनीवत, ठगी, नीवत-पटुत्व, दोहरी चाल से िह वियुक्त होता है। िह दम्भ और छल से कोसों ं
दूर रहता है। उसे अपनी आजीविका के वलए कहीं ंभी कवठनाई नहीं ंउठानी पड़ती। वनष्कपट
व्यखक्त अपने स्वामी का वहतवचन्तक होता है। खरा वमत्र, वनष्कपट पत्नी, सच्ा पुत्र तर्था सच्ा
सेिक इस भूलोक में साक्षात् देितुल्य हैं। आजाि से बढ़ कर इस संसार में और कोई गुण नहीं ंहै।
सभी को इसका उपाजान करना चावहए।

५. िैया और उद्योग

िैया और उद्योग साखत्त्वक गुण हैं। जब तक इन दोनों ं गुणों ं का सम्पादन न कर वलया जाये, लौवकक या पारमावर्थाक सफलता नहीं ंवमल सकती। पद-पद पर कवठनाइयााँ आ उपखरुथत
होती हैं; वकन्तु िैया और उद्योग के द्वारा उन पर विजय प्राप्त करनी चावहए। महात्मा गान्धी की
सफलता का मूल-मन्त्र यही र्था। िे विफलताओं ंसे कभी भी हताि नहीं ंहोते र्थे। संसार के सभी महापुरुषों ंने िैया और उद्योग के बल पर अपने जीिन में महानता, सफलता और प्रवसखद्ध की
प्राखप्त की र्थी।

िैयािील व्यखक्त का वदमाग सदा िान्त रहता है। उसकी बुखद्ध सदा वठकाने पर रहती है। िह आपदाओं ंऔर विफलताओं ंसे भय नहीं ंखाता। अपने को दृढ़ बनाने के वलए िह अनेक उपाय

खोज वनकालता है। एकाग्रता के अभ्यास में सफलता प्राप्त करने के वलए भी ि ैया की महान्
आिश्यकता है। बहुत से व्यखक्त ऐसे हैं जो कवठनाइयों के आ जाने पर काम छोड़ देते हैं; उनमें ि ैया और उद्योगिील स्वभाि की कमी है। ऐसा नहीं होना चावहए। क्रोिी स्वभाि पर विजय पाने के
वलए ि ैया एक सबल सािन है। कभी भी वकसी बात की विकायत न करो। ि ैया प्रचुर बल प्रदान करता है।

६. आत्म-वनभारता

स्वािलम्बन प्रमुख गुण है। इससे आन्तररक िखक्त प्राप्त होती है। लौवकक और आध्याखत्मक-
दोनों प्रकार की सफलताओं को पाने के वलए यह एक अवनिाया गुण है। सािारणतः देखा जाता है वक अविकांि मनुष्य सदा दूसरों पर आवश्रत रहते हैं। भोग-विलास की आदत ने मनुष्य-समाज को
बहुत वनबाल कर वदया है। िाक्टर और िकील को जूते पहनाने के वलए भी नौकर चावहए। िे कुएँ
से जल नहीं खीचं सकते। एक फलांग पैदल चलना उनके वलए दूभर है। आजकल व्यखक्त हर बात के वलए दूसरों पर वनभार रहा करता है। अपना भोजन अपने हार्थों से बनाना चावहए। नौकरों से
काम कराने की आदत छोड़ देनी चावहए। अपने िस्त्र अपने हार्थ से िोने चावहए। वनत्यप्रवत कालेज
या कायाालय में पैदल ही जाना चावहए। इज्जत, मान और समाज में अपनी प्रवतष्ठा के भाि को छोड़ देना चावहए। मिास उच् न्यायालय के प्रख्यात मुख्य न्यायाविपवत श्री टी. मुतुतु स्वामी अय्यर पैदल चल कर ही न्यायालय जाया करते र्थे। उनके इस स्वािलम्बन के गुण के कारण आज भी
लोग उनका नाम स्मरण करते हैं।

७. प्रत्युत्पन्नमवत

कभी-कभी व्यािहाररक कवठनाइयाँ दुवििा में िाल देती हैं। आपको हतोत्साह नहीं होना चावहए। वहम्मत न हारो; बखि अपनी बुखद्ध का उपयोग करो। चतुर तरीकों और सफल योजनाओं का आविष्कार करो। अपनी आन्तररक िखक्तयों और प्रसुप्त क्षमताओं को काम में लाओ। जब घर
में आग लग जाती है, तो आप वकतनी सूफूवता से काम में जुट जाते हैं। वकस प्रकार और कहाँ से
यह दृढ़ता और सूफूवता आयी? पता नहीं चलता वक कहाँ से िह तेज और िह बल आया। उस समय आपको दूसरे कामों का ज्ञान नहीं रहता, आपका वचत्त एकाग्र हो जाता है। आप सुन्दर व्यिस्थापूिाक काया करने लग जाते हैं और इस प्रकार अपने घर की सम्पवत्त और सम्बखन्धयों के
प्राण की यर्थासम्भि रक्षा कर पाते हैं। आप अद्भुत काया करते हो। जब बला टल जाती है तो
कहते हो वक ईश्वर की रहस्यमयी िखक्त उस समय मेरे अन्दर काया कर रही र्थी।

समय का वनरर्थाक प्रयोग न करो। जब एक बार काया का वनश्चय कर वलया है, तो
दक्षतापूिाक उसका सम्पादन करो। दीघासूत्रता समय का नाि कर देती है।

८. सन्तोष

पवश्चम में एक कहाित है वक 'सन्तुष्ट व्यखक्त सदा दाित का आनन्द लेता रहता है। '
इसका अवभप्राय यह हुआ वक लालची व्यखक्त सदा वचन्त रहता है। लालच अवग्न के समान है ,

हि व्यखक्त को अन्दर-ही-अन्दर जला िालता है। लालच-रूप विष की प्रवतवक्रया के वलए सन्तोष ही अचूक औषवि है। सन्तोष से महान् और कोई भी सम्पवत्त उपाजान करने योग्य नहीं ंहै। सनुतुष्ट व्यखक्त सबसे अविक सम्पवत्तिाली व्यखक्त के समान जिीन व्यतीत करता है। उसकी िाखन्त का णािान िब्ों ंमें नहीं ंवकया जा सकता। उसे इस पृथ्वी का िखक्तिाली सम्राट् कहा जाये, तो अनुवचत न होगा।

वजस व्यखक्त के पास एक करोड़ रुपया होता है, िह दि करोड़ के वलए लालावयत रहता है। मन की तो यह वििेषता है ही वक िह एक पदार्था को प्राप्त कर दूसरे पर कूद जाता है। इसी लोलुप मन के कारण ही संसार में प्रत्येक मनुष्य अिान्त हो कर मारा-मारा वफरता है। 'यह मेरा है', 'िह मेरा है', 'मैं उसका उपाजान अिश्य करूँगा' - इस प्रकार की भािनाएँ करता रहता है। इस भााँवत मनुष्य विपवत्त-जाल में फाँस जाता है और अिान्त बनता है। जहााँ लोभ, िहााँ कामिासना और इसी प्रकार जहााँ कामिासना, िहााँ लोभ भी अिश्य ही रहेगा। लोभ और काम के कारण बुखद्ध भ्रष्ट हो जाती है, समझ में पत्थर पड़ जाता है, सूमृवत पोली हो जाती है।

सन्तोष मनुष्य को आलसी नहीं ंबनाता है। इससे तो मन को िखक्त और िाखन्त की प्राखप्त होती है। सन्तोष िारण करने से अनािश्यक और स्वार्थापूणा चेष्टाओं ंका प्रिाह रुक जाता है। सनुतुष्ट व्यखक्त का मन िान्त तर्था एकाग्र होने से अविक काम करने में समर्था होता है।

९. चररत्र-वनमााण

मनुष्य का िरीरान्त होने पर भी उसका चररत्र बना रहता है। चररत्र ही मनुष्य में िखक्त और िौया का सुफुरण भरता है। चररत्रहीन व्यखक्त संसार में मृतक के समान है। वनष्कलंक जिीन का उपाजान करो। मनुष्य-जिीन का सारांि है चररत्र।

चररत्र और िन की तुलना हो ही नहीं ंसकती। चररत्र एक िखक्तिाली उपकरण है। यह एक सुन्दर पुष् के समान है जो अपनी सुरवभ दूर-दूर तक विकीणा करता है। महान् विचार तर्था उज्ज्वल चररत्रिान् व्यखक्त का ओज प्रभाििाली होता है।

वकतना ही चतुर कलाकार क्ों ंन हो, वकतना ही वनपुण गायक क्ों ंन हो, कवि या िैज्ञावनक क्ों ंन हो; पर चररत्र न हुआ तो समाज में उसके वलए सम्मान्य स्थान नहीं ंहै। जन-समाज उसकी अिहेलना ही करेगा।

चररत्र व्यापक िब् है। सािारणतः चररत्र का अर्था होता है नैवतक सदाचार। जब हम कहते हैं वक रामनारायण चररत्रिान् है तो हमारा अर्था होता है वक िह नैवतक सदाचारिील है। असत्य-भाषण करना, स्वार्थी और लोलुप होना, दूसरों ंके वदलों ंको चोट पहुँचाना-इन सबसे मनुष्य के दुश्चररत्र का बोि होता है।

वनष्कलंक चररत्र का वनमााण करने के वलए वनम्न गुण उपावजात वकये जाने चावहए-

नम्रता, अवहंसा, क्षमािीलता, वनभायता, क्रोि-हीनता, जिि-दया, सौजन्य तर्था घृणा और द्वेष का अभाि।

काया करने पर एक प्रकार की आदत का उदय होता है। आदत का बीज बो देने से चररत्र का उदय होता है। चररत्र का बीज बो देने से भाग्य का उदय होता है। वचत्त में विचार,
अनुभि और कमा के संस्कार मुवित हो जाते हैं। व्यखक्त के मर जाने पर भी संस्कार जीवित रहते
हैं। विचार और कमाजन्य संस्कार वमल कर चररत्र का वनमााण करते हैं। व्यखक्त ही इन विचारों ंऔर आदतों ंका वििाता है। आज वजस अिस्था में व्यखक्त को देखते हो, िह भूतकाल का ही पररणाम है। िह आदत का उत्तर रूप है। प्रत्येक व्यखक्त विचारों ंऔर कायों पर वनयन्त्रण स्थावपत कर आदतों ंका मनोनुकूल वनमााण कर सकता है। यवद बुरे विचारों ंऔर बुरी आदतों ंके बदले अच्छे विचारों ंऔर अच्छी आदतों ंका अभ्यास वकया जाये तो व्यखक्त को वदव्य गुणों ंसे पररपूररत कर
वदया जा सकता है। असत्यिादी सत्यिादी बन सकता है। दुश्चररत्र सन्त बन सकता है।

व्यखक्तकीआदतों,ंगुणों ंऔरआचारकोप्रवतपक्ष-भािनाकीविविसेबदलाजासकता
है।प्रवतपक्ष-भािनाविरोिीगुणों ंकीभािनाकोकहतेहैं।साहसऔरसत्यकीभािनाकरो।
साहसीऔरसत्यिादीबनजाओगे,तोभयऔरअसत्यिावदताकास्वयंहीवनिारणहोजायेगा।
ब्रह्मचया और सन्तोष का विचार करो, तो कामिासना और लोभ का पराभि हो जायेगा। प्रवतपक्ष-
भािनाद्वाराअपनीदुश्चररत्रताकादमनकरनाचावहए।यहीज्ञावनकाविानहै।चररत्रके
व्यखक्तकाविचार,आदिाऔरमानवसकप्रेरणाएँहीउत्तरदायीहैं।यवदविचारों,ंआदतों ंऔर
मानवसकप्रेरणाओं ंकोबदलवदयाजाये,तोचररत्रभीबदलाजासकताहै।निीन,स्वस्थ,
बलिालीऔरिमापूणाआदतेंपुरानी,अस्वस्थ,अपवित्र,वनबाल,अिमापूणाआदतों ंकोस्थानान्तररत
करदेतीहैं।चररत्र-वनमााणहीसन्तत्वकाविभूषणहै।अपनेचररत्रकावनमााणकरो।चररत्र-वनमााण
से ही जीिन में सच्ची सफलता वमल सकती है।

पंचम् अध्याय

विक्षा

१. विक्षा

पािाात्य वहन्दू-ऋवषयों ंकी सभ्यता और संस्कृवत तथा पाश्चात्य देिों ंकी संस्कृवत की रीवतयों ंमें आकाि-पाताल का अन्तर है। मुख्य भेद यही है वक पाश्चात्य देिों ंमें लोग अपने संकल्प और स्मृवत को भौवतक उन्नवत और लौवकक समृखद्ध के हेतु प्रयुक्त करते हैं। उन्होंने सामान्यतः परा

जीिन की तो अिहेलना ही कर दी है। यह उन लोगों ंकी महान् भूल है। परन्तु भारत के योगी जन अपनी सूमृवत और संकल्प–खक्त को आध्याखत्मक उन्नवत के वलए प्रयुक्त करते हैं। उनका लक्ष्य सदा आत्म-साक्षात्कार ही हुआ करता है। अतिः पाश्चात्य दिेों ंके दािावनकों ंको आध्याखत्मक संसूकृवत की उपेक्षा नहीं ंकरनी चावहए और वकसी भी संसूकृवत के आध्याखत्मक आिारों ंको तो भूलना ही नहीं ंचावहए। भौवतक उन्नवत की प्राखप्त तो कुछ सीमा तक ही हो सकती है। सार्थ-सार्थ आध्याखत्मक गुणों ंका विकास भी होते रहना चावहए। यह आिश्यक है।

हमारे कालेज के विद्यावर्थायों ंमें खोखले अनुकरण का भूत प्रिेि कर गया है। उन्ोंनें पाश्चात्य सभ्यता से िूम्रपान करना; पतलून, हैट, बूट, कालर और नेकटाई पहनना, अंाँगरेजी ढंग से बाल कटाना आवद सीखा है; परन्तु उन्ोंनें पाश्चात्य दिेों ंके अनेक अन्य सद्‌गुणों ंको ग्रहण नहीं ं वकया है। आत्म-बवलदान, दिे-प्रेम, सेिा-भािना, समय की पाबन्दी, लगन, सहनिीलता, विद्वत्ता इत्यावद श्लाघ्य गुण पवश्चम के लोगों ंमें हैं। कुछ िनी पररिार के नियुिकों ंकी अिस्था अत्यन्त िोचनीय और वनरािाजनक है। िे वसनेमा के वटकट पूरे महीने के माँगा लेते हैं और अपना समय ताि खेलने और गन्दा जीिन वबताने में नष्ट करते हैं। िे िावमाक मनोिृवत्त िाले विद्यावर्थायों ंका सार्थ पसन्द नहीं ंकरते। िे आिुवनक फैिन तर्था स्टाइल के गुलाम बन चुके हैं।

आिुवनक विश्वविद्यालयों ंमें परीक्षा पास करके िास्तविक विक्षा या सच्ी संसूकृवत नहीं ंप्राप्त होती। पुस्तकें रट कर कोई भी विग्री ले सकता है। आिश्यकता तो है नैवतक संस्कार की, आत्मज्ञान की, आिवमाक स्वभाि को िावमाक बनाने की, सद्व्यिहार की, सच्चररत्रता की, इखन्द्य-संयम की, आत्म-वनग्रह की और वदव्य सद्‌गुणों ंकी। इस प्रकार की अलभ्य विक्षा आिुवनक विश्वविद्यालयों ंमें नहीं ंवमल सकती। पाठ्य-विषयों ंमें आमूल पररितान की आिश्यकता है। जो पुस्तकें नैवतक आचारों ंको समुन्नत करने में सहायक हों,ं िे ही पढ़ायी जानी चावहए। तभी कोई विश्वविद्यालय सच्ी विक्षा और संसूकृवत से युक्त विद्यार्थी तैयार कर सकता है।

जैसी विक्षा वमलती है, िैसा ही विद्यावर्थायों ंका स्वभाि तर्था चररत्र बनता है। दिे की आिश्यकता के अनुसार विक्षा भी वक्रयात्मक होनी चावहए। विद्यार्थी के मखस्तष्क में ऐसे-ऐसे विषय भर देना जो वनकट भविष्य में वकसी उपयोग में न आ सकते हों–यह विक्षा नहीं ंहै। परीक्षा से पहले विद्यार्थी पाठ याद कर लेते हैं और परीक्षा होते ही भूल जाते हैं। ये पाठ उनके दैवनक व्यिहार में प्रायिः वकसी भी काम के नहीं ंपाये जाते।

विद्यावर्थायों ंको र्थोड़े से आसन, प्राणायाम, प्रार्थाना तर्था िावमाक विक्षाप्रद कहावनयों ंकी विक्षा दी जानी चावहए। उनके जीिन के आध्याखत्मक पक्ष की अिहेलना नहीं ंकरनी चावहए। िमा में ही नीवत, सदाचार और संसूकृवत का समािेि है। िावमाक संसूकृवत जीिन के सभी क्षेत्रों ंमें पूणाता प्रदान करती है।

बालक दिे का भािी नागररक होता है। िह राष्टर का िन है। उपयुक्त विक्षा के द्वारा उसे अपनी प्रच्छन्न िखक्तयों ंको प्रकट करने का अिसर वमलना चावहए। यवद िह हृदय और मखस्तष्क के उत्तम गुणों ंसे सम्पन्न होगा तो संसार में उदीयमान नक्षत्र के समान प्रकाि विकीणा करेगा।

२. आिुवनक जीिन

ैज्ञावनकों ंने भौवतक जगत् में बहुत से अनुसन्धान वकये हैं और उन्होंने प्रकृवत की भौवतक िखक्तयों ंके वनयन्त्रण के उपाय खोज वनकाले हैं। परन्तु क्ा ये िैज्ञावनक अन्वेषण हमें िास्ति में
सुखी बना सकते हैं? विज्ञान ने हमारे वलए क्ा वकया है? वनिःसन्देह विज्ञान ने भौवतक ज्ञानकोष की बहुत िृखद्ध की है; परन्तु क्ा अब हम िास्ति में सुखी हैं? क्ा वबजली का पंखा, िायुयान,
रेवियो तर्था वसनेमा हमें सच्ी िाखन्त दे सकते हैं वजनके वलए मन लालावयत रहता है? िैज्ञावनक िषों तक प्रयोगिाला में बन्द रह कर आविष्कार तर्था खोज करते रहते हैं। इसके वलए िे िन्यिाद के पात्र हैं। िे हमें सुवििाएँ प्रदान करते हैं। वबजली हमारा सारा काम करती है। िह पानी
वनकालती है, हमें लन्दन और पेररस पहुँचाती है। विज्ञान ने हमारी यात्राएँ और यातायात को बहुत सुगम और त्वररत बना वदया है। परन्तु इसमें कुछ हावनयाँ भी हैं और िे हावनयाँ इनसे प्राप्त होने िाले लाभ की अपेक्षा कहीं ंअविक हैं। इससे हमारा जीिन बहुत खचीला और विलासपूणा बन गया है। मनुष्य अब पहले से अविक अिान्त है। आज के विलास के प्रसािन कल की आिश्यकता के प्रसािन बन जाते हैं। प्रत्येक नर-नारी रेवियो, टाचा, कलाई-घड़ी, मोटर-कार तर्था गृह-वसनेमा चाहता है। जीिन का स्तर बहुत ऊँचा हो गया है। अविकारी और कमाचारी अपने जीिन-वनिााह के वलए असत्य-सम्भाषण और घूस लेने से नहीं ंवहचवकचाते। सभी ऋण के भार से दबे हुए हैं। वसनेमा और फैिन उनकी सारी आय को चूसे जा रहा है। लोगों ंके जीिन का कोई मापदण्ड ही नहीं ंहै।
िे इस विषय-जगत् में आत्म-विभ्रवमत हो कर भटक रहे हैं। इखन्द्रयों ंकी तृखप्त ही उनके जीिन का लक्ष्य है। तर्थाकवर्थत विवक्षत जन भी इससे अछूते नहीं ंहैं। िे तो और भी अविक अज्ञान में हैं। बुखद्धिाली जन घूस लेने तर्था अनैवतक रूप से िनोपाजान करने के अनेक चतुर ढंग खोज वनकालते हैं। सिात्र ही भ्रष्टाचार फैला हुआ है। सचाई और ईमानदारी का कहीं ंपता नहीं ंहै। कूटनीवत, चाल, िोखा और छल-कपट ने सब पर अपना आविपत्य जमा वलया है। ये सब िैज्ञावनक आविष्कार तर्था पाश्चात्य सभ्यता पर आिाररत विलासपूणा जीिन के दुष्पररणाम हैं। इसने सिात्र ही अिाखन्त ला दी है। िारीररक पतन हो चला है। लोग अब एक फलांग भी पैदल नहीं ंचल सकते हैं। इसके वलए भी उन्हें गाड़ी की आिश्यकता पड़ती है। िाक्टर या िकील भले ही भूखा मर रहा हो; पर उसको मोटर रखनी ही पड़ती है, अन्यर्था उसे रोगी या मुिखक्कल नहीं ंवमलेंगे। उसकी पत्नी को रेिमी साड़ी तर्था सौन्दया के सारे प्रसािन चावहए। उसे वसनेमा में स्थान सुरवक्षत कराने पड़ते हैं। इन सब चीजों ंके वलए िह िन कहाँ से लाये ? िह गरीबों ंसे पैसा वनकालता है। िाक्टर बोतल को जल और रंगीन औषवि से भर देता है और उसके वलए भारी रकम िसूल करता है। िह लोगों ंके घर जाने तर्था दिाई की सुई लगाने के वलए भारी रकम ऐंठता है। करुणा, सहानुभूवत और ईमानदारी उसके हृदय से दूर चले गये हैं। िाक्टर कहता है- "मैं क्ा करूँ? जमाना बुरा आ गया है। जीिन-वनिााह बहुत ही माँहगा है। बच्ों ंकी विक्षा माँहगी हो गयी है। मैं जानता हूँ वक मैं गलत मागा पर हूँ; परन्तु मैं ऐसा करने को वििि हूँ। मुझे झूठ बोलना तर्था अनुवचत रूप से िनोपाजान करना पड़ता है।" प्राचीन काल में लोग अपने िि स्वयं िोते र्थे। िे प्रवतवदन कई मील चल लेते र्थे। िे हृष्ट-पुष्ट होते र्थे। िे सरल जीिन व्यतीत करते र्थे। नेपाली तर्था महाराष्टरीय श्रवमकों ंको अब भी देखो। िे सािारण रोटी, नमक तर्था दो वमचा पर वनिााह करते हैं; वफर भी िे वकतना काम करते हैं। उनका िरीर और िारीररक बल आश्चयाजनक है। आज भी िाल्टीन, विटावमन सत, अलेनबरी रस्क तर्था ओट मील चाहते हैं। पत्नी अपने वलए एक अलग नौकर और रसोइया चाहती है। आपको जूता पहनाने के वलए भी एक नौकर चावहए।

तो क्ा इस ितामान की िोचनीय अिस्था के सुिार का कोई उपाय है? हमें पुनिः प्राकृवतक जीिन की ओर मुड़ना होगा। हमें अपने पूिाजों ंका वसद्धान्त 'सादा जीिन और उच् विचार' अपनाना होगा। सरल और प्राकृवतक जीिन व्यतीत कीवजए। सादे िि पहवनए। प्रवतवदन पैदल

चवलए। वसनेमा जाना तर्था उपन्यास पढ़ना छोड़ दीवजए। कठोर और श्रमपूणा जीिन यापन कीवजए। आत्म-वनभार बवनए। अपनी आिश्यकताओं ं को कम कीवजए। व्यिहार में सच्े रवहए। मन और इखन्द्यों ं का वनयन्त्रण कीवजए। सद्गुणों ंका विकास कीवजए। सच बोवलए और ि‍मानुकूल काम कीवजए।

३. वििाह

वििाह एक व्यिहाररक सौदा नहीं ंहै, अवपतु पवत और पत्नी में एक ि‍मा-बन्धन है वजसके द्वारा िे ि‍मायुक्त जीिन वबता कर जीिन के लक्ष्य को प्राप्त करते हैं। वििाह का उद्देश्य तो ि‍मा, अर्था, काम और मोक्ष - इन चार पुरुषार्थों को प्राप्त करना है।

भारत में माता-वपता ही अपने पुत्र के वलए लड़की की खोज करते हैं। िे िि‍िाली की भली-भाँवत जाँच-पड़ताल करते हैं। यहाँ प्रणय की प्रर्था नहीं ंहै। बालक और बावलकाओं ंको अपने पत्नी और पवत के चुनाि करने देने में बहुत-सी हावनयाँ हैं; क्योंवक उनमें वििेक और अनुभि नहीं ं होता।

यवद मनुष्य गृहस्र्थ-जीिन में भी ब्रह्मचया का पालन करे तर्था ििि‍ृखद्ध के वलए मैर्थुन करे तो उसकी सन्तान स्वस्र्थ, बुखद्धमान्, बलिान्, सुन्दर तर्था आत्म-त्यागी होगी। उसे अपनी पत्नी को भी ि‍माचरण, ि‍ावमाक पुस्तकों ंका स्वाध्याय, ि‍ारणा, ध्यान तर्था सद्गुणों ंका अजान आवद की विक्षा देनी होगी। िह घर सचमुच िैकुण्ठ ही है जहाँ पवत और पत्नी आदिा जीिन वबताते हैं। पवत को अपनी िी और सन्तान को फैिन की विक्षा न दे कर उन्ें सरल और पवित्र जीिन वबताने के वलए ि‍ावमाक विक्षा देनी चावहए।

माता-वपता का कताव्य है वक िे सबसे पहले अपने को आदिा बना लें, तभी बालक भी उनका अनुकरण कर सकेंगे। यवद माता-वपता में खराब आदतें हुईं तो उनके बच्े भी उनका अनुकरण करेंगे; क्योंवक बच्ों ंमें तो प्रिान गुण है अनुकरण करना।

गृहस्र्थों ंको अपने बच्ों ंकी चाल-ढाल का ध्यान रखना चावहए, तावक िे कुसंगवत में न पड़ जायें। माता-वपता का महान् कताव्य है, अपने बच्ों ंको विवक्षत-दीवक्षत करना। यवद िे अपने इस प्रमुख उत्तरदावयत्व को नहीं ंवनभाना चाहते तो अच्छा र्था, यवद िे तभी अपने को काम के ििीभूत न होने देते और सन्तवत-प्रजनन के कारण न बनते। असत्य-भाषण करने पर बच्ों ंको दण्ड वमलना चावहए। उन्ें िूम्रपान करने, वसनेमा जाने तर्था उपन्यास पढ़ने की छूट नहीं ंदेनी चावहए।

बाल-वििाह समाज के वलए घातक है। सारा भारत बाल-वििािाओं ंसे भरा पड़ा है। बेचारे नियुिक, वजनको इस संसार और जीिन का रत्ती-भर पता नहीं ंहै, चौदह या सोलह िषा की अल्पायु में ही वििाह-पाि में आबद्ध कर वदये जाते हैं। इस प्रकार हम देखते हैं वक बच्े ही बच्े पैदा कर रहे हैं। अठारह िषा के एक लड़के के भी तीन लड़के हैं। वकतनी दयनीय अिस्र्था है! तभी तो आज के समाज का मानवसक और िारीररक पतन हो रहा है। दीघाायु का कहीं ंनाम नहीं।ं

सभी अल्पायु हैं। अविक सन्तानोत्पवत्त के कारण स्वास्थ्य वगर जाता है और अनेकानेक रोग भी पैदा हो जाते हैं।

पचास रुपये मावसक पाने िाले एक वकरानी के तीस िषा की आयु में छह बच्ों ंकी िृखद्ध हो जाती है। िह कभी नहीं ंसोचता वक. 'मैं इतने बड़े पररिार का भरण-पोषण वकस प्रकार करूाँगा? मैं अपनी सन्तान को वकस प्रकार विवक्षत बनाऊाँगा ? मैं अपनी पुत्री का वििाह वकस प्रकार करूाँगा ? कामोते्तजना में िह अवनष्ट काया को बार-बार करता है। उसमें जरा भी आत्म-संयम नहीं ंहै। िह काम का पूणा गुलाम है। सुअर और खरहों ंकी भााँवत िह सन्तान पैदा करता है और िे बचे् संसार में वभखाररयों ंकी संख्या बढ़ाते हैं। पिुओं ंमें भी आत्म-संयम है। अपनी बौखद्धकता की िीगं मारने िाला मनुष्य ही स्वास्थ्य के वनयमों ंका उलं्लघन करता है और इसमें िही दोषी है।

कम िेतन पाने िाले व्यखक्त को बड़े पररिार का पालन करने के वलए घूस आवद अिैिावनक व्यिसायों ंका सहारा लेना पड़ता है। उसकी बुखद्ध कुखण्ठत हो जाती है और िन जमा करने के वलए िह हर बुरे काम करने को उतारू हो जाता है। उसे ईश्वर की याद ही नहीं ंआती। कामिासना की भयंकर लहर उसे बहा ले जाती है। िह अपनी पत्नी का दास बन जाता है। जब िह उसकी इच्छाओं ंकी पूवता नहीं ंकर सकता, तो उसके तीखे व्यंग्यों ंऔर कटु िचनों ंको मन मार कर सहता रहता है।

पवश्चम से आपने फैिन तर्था वििाक की बहुत-सी आदतें सीखी हैं। आप नकल करने िाले पिु बन बैठे हैं। पवश्चम में लोग तब तक वििाह नहीं ंकरते, जब तक उनमें पररिार-पालन की योग्यता और िखक्त नहीं ंआ जाती। उनमें अविक आत्म-संयम है। पहले िे अपने जीिन के वलए वनिााह-सािन खोज वनकालते हैं, तब िन-संग्रह करते हैं, बाद में जा कर वििाह करते हैं। िे संसार में वभखाररयों ंकी संख्या को बढ़ाना नहीं ंचाहते।

४. कामिासना

कामिासना का अर्था वकसी तीव्र लालसा से लगाया जाता है। वकसी भी इखन्द्रय-व्यापार की बार-बार पुनरािृवत्त करने से िासना बहुत ही तीव्र और बलिान् हो जाती है। दान-भक्तों ंमें दान- सेिा की लालसा रहती है। उत्तम कोवट के सािकों ंमें आत्म-दिान की लालसा रहती है। कुछ लोगों ंमें उपन्यास पढ़ने की लालसा रहती है और कुछ लोगों ंमें आध्याखत्मक पुस्तकें पढ़ने की।

वकनु्त कामिासना का सािारण अर्था अविकतर कामुक िृवत्त अर्थाात तीव्रतर स्त्री-पुरुष-भोगेच्छा से वलया जाता है। यह काम-तृखप्त के वलए सांसाररक तृष्णा है। मनुष्य की सम्भोगिृवत्त उसे इखन्द्रय-भोगों ंकी ओर सहज ही प्रेररत करती है।

कामिासना प्रते्यक में मौजूद रहती है; पर छोटे बालकों ंऔर बावलकाओं ंमें इसका स्वरूप बीज के समान रहता है। इसवलए इस िृवत्त से उन्ें कोई कष्ट नहीं ंहोता। िृद्ध पुरुषों ंऔर स्त्रियों ंमें यह िृवत्त दब जाती है। यह अविक उपद्रि नहीं ंकरती है। तरुणािस्था में पदापाण करने िाले युिकों ंऔर युिवतयों ंके वलए ही यह िृवत्त अविक उपद्रिी बन जाती है। िे इसके सामने
वनरुपाय बन जाते हैं।

राजवसक आहार तर्था मांस-मछली, राजवसक आचार-विचार, राजवसक रहन-सहन, इत्र, वसनेमा, उपन्यास-पठन, विषयि–ाताा, कुसंगवत, मद्यपान, सभी प्रकार के मादक ि व्य, बीड़ी आवद कामि–ासना को उत्तेवजत करते हैं। पवश्चम के प्रख्यात िाक्टर बतलाते हैं वक िीया-क्षय से, वििेषकर यिुािस्था में, बहुत से रोग पैदा होते हैं। िरीर में फोड़े-फुन्सी, गड़ी आँखें, पीला चेहरा, रुविर की कमी, स्मरणि–खक्त का ह्रास, नेत्र-दृवष्ट की कमी, मूत्र के सार्थ िीया का स्राि, अण्डकोषों ंकी िृखद्ध, अण्डकोष में ददा, दुबालता, वनिा, आलस्य, उदासी, हृदय-कम्प, श्वास में कवठनाई, मन की चंचलता, बुरे स्वप्न, स्वप्न-दोष आवद िीया-क्षय के ही पररणाम हैं। भारतीयों ंकी औसत िायु २२ िषा की है, जब वक यूरोपीिवसयों ंकी ५० िषा की है। मातृभूवम भारत के सभी िुभेचुछुकों ंको चावहए वक िे इस वचन्ताजनक खस्र्थवत पर विचार कर इसका उवचत उपचार करने में प्रयत्निील हों ंतर्था विद्यावर्थायों ंऔर गृहखस्र्थयों ंमें ब्रह्मचया को पुनिः स्र्थावपत करें।

माता-वपता, संरक्षक, विक्षक तर्था प्राध्यापक का यह कताव्य है वक िे अपने विद्यावर्थायों ंको ब्रह्मचया की विक्षा दें। यिुक-विक्षण का अर्था है राष्टर-वनमााण।

५. ब्रह्मचया

मन, िचन तर्था कमा से अवििावहत जीिन व्यतीत करना ब्रह्मचया का व्रत है। इसका तात्पया न केिल उपस्र्थेखन्द्य का दमन है, अवपतु सारी इखन्द्यों ंका संयम होता है। ब्रह्मचया के अभ्यास से अच्छा स्वास्थ्य, आन्तररक िखक्त, बल, मानवसक िाखन्त और दीघा जीिन प्राप्त होते हैं। यह बल, िखक्त और प्राण की िृखद्ध करता है। जीिन के दैवनक संघषा में कवठनाइयों ंका सामना करने की िखक्त देता है। अमृतत्व प्राप्त करने का ब्रह्मचया ही आिार है। ब्रह्मचया से सांसाररक तर्था आध्याखत्मक उन्नवत होती है। इससे असीम बल, वििाल इच्छाि–खक्त, उत्तम विचारि–खक्त तर्था स्मरणि–खक्त प्राप्त होते हैं।

जब आप वकसी नाच पाटी में उपखस्र्थत होते हैं या जब 'वमस्टरीज आफ द कोटा आफ लन्दन' नामक पुस्तक का अध्ययन करते हैं, तब आपके मन की क्ा दिा होती है? जब आप तीर्था या मखन्दरों ंमें जाते हैं अर्थिा अपने िमा के आत्मोद्धिोक ग्रन्ों ंका स्वाध्याय करते हैं, तो आपकी मनोदिा वकस प्रकार की होती है? इन दोनों ंमानवसक अिस्र्थाओं ंकी तुलना कीवजए। स्मरण रखए वक आत्मा का घोर पतन करने िाली कुसंगवत से अविक और कोई िसुतु नहीं ंहै। मनुष्य को खियों ंकी चचाा, िनी मनुष्यों ंके विलासमय जीिन, उत्तम भोजन, रेिमी िि, पुष्, सुगन्ध आवद का मन में विचार ही नहीं ंलाना चावहए; क्ोंवक इससे मन को स्वभाितिः उदे्वग होता है। मन विलासी पुरुषों ंके जीिन की नकल करने लगेगा। िासनाएँ उत्पन्न होने लगेंगी। अश्लील वचत्र, असभ्य भाषण और पे्रम-कर्थाओं ंके उपन्यास कामोद्दीपक होते हैं। इनसे हृदय में दूवषत, हेय और िांछनीय भाि उत्पन्न होते हैं। परन्तु भगिान् के वचत्र के दिान तर्था िमाग्रन्ों ंका श्रिण तुरन्त ही हृदय में हषिााक, मन में सुन्दर भाि और नेत्रों ंमें पे्रमानन्दाशु्र पैदा करते हैं।

सुसंयवमत वनयवमत जीिन वबताओ। नैवतक िखक्त ही आध्याखत्मक प्रगवत का पृष्ठिि है। नैवतक संसृ्कवत आध्याखत्मक सािना का अंग है। इखन्द्यों ंपर पूणा वनयन्त्रण रखो। मांस, मवदरा, खियों ंका सम्पका, जुआ, गप हााँकना, झूठ बोलना, खियों ंकी ओर देखना, परस्पर हार्थापाई

करना तर्था दूसरों ंके सार्थ एक ही वबछौने पर सोना त्याग दो। विद्यार्थी को स्वप्न में िीया का क्षय नहीं ंहोने देना चावहए।

आजकल कालेज के विद्यावर्थायों ंमें आत्म-संयम नहीं ंहै। विलावसता और संकीणाता तो उनमें बचपन से ही प्रारम्भ हो जाती है। अवभमान, िृष्टता और अज्ञिा उनमें कूट-कूट कर भरे रहते हैं। सुन्दर आकषाक पोिाक, अभक्ष्य भोजन, कुसंगवत, नाटक-वसनेमा आवद ने उन्हें दुबाल और कामुक बना िाला है। आिाचीन सभ्यता ने हमारे बालक-बावलकाओं ंको वबलकुल अिक्त बना वदया है। िे कृवत्रम जीिन यापन करते हैं। वसनेमा उनके वलए अवभिाप बन गया है। आजकल वसनेमाओं ंमें रामायण और महाभारत की कहावनयों ंके प्रदिान में भी अविकतर असभ्य दृश्य तर्था अश्लील अवभनयों ंका वचत्रण होता है।

िाविमाक जीिन यापन के द्वारा ब्रह्मचया का पालन सम्भि हो सकता है। साखत्त्वक आहार कीवजए।कुसंगवत का पररत्याग कीवजए। प्रवतवदन कुछेक आसन और प्राणायाम कीवजए। मन को सदा वकसी-न-वकसी उपयोगी काम में लगाइए। ब्रह्मचया का पालन करने िाला व्यखक्त प्रचुर मानवसकिारीररक तर्था बौखद्धक काया कर सकता है। िह अपने सभी अध्यिसायों ंमें सदा सफल होता है।

६. िमा और िेदान्त

ईश्वर को जानना तर्था उसकी उपासना के प्रवत श्रद्धा रखना ही िमा है। यह क्लब में विचार का विषय नहीं ंहै। यह सत् आत्मा का साक्षात्कार है। यह मनुष्य की गम्भीरतम आकांक्षा की पररपूवता है। िमा सभी प्रकार के विवि और वनयम से परे है। िमा मनुष्य के पूणा व्यखक्तत्व को-उसके मखस्तष्क के गुण, हृदय के गुण तर्था िारीररक िखक्त को विकवसत एिं प्रविवक्षत करने िाला हो। तभी पूणाता की प्राखप्त हो सकती है। एकांगी विकास श्लाघनीय नहीं ंहै।

मनुष्य और ईश्वर के सम्बन्ध का स्पष्ट ज्ञान रखना सबके वलए बहुत ही महत्त्वपूणा है। संसार के दािावनक, पैगम्बर, ऋवष, मुवन, विचारक, आचाया और आध्याखत्मक महापुरुषों ंने मनुष्य, ईश्वर और विश्व के पारस्पररक सम्बन्ध की व्याख्या करने का प्रयास वकया है। उन वभन्न-वभन्न दािावनकों ंकी अलग-अलग व्याख्याओं ंके पररणाम स्वरूप अनेक दािावनक विचार-िाराओं ंका और विवभन्न प्रकार के मत-मतान्तरों ंका प्रादुभााि हुआ है।

िेदान्त के अन्तगात सभी िमा आ जाते हैं। िह यह मानता है वक मोक्ष सबको वमल सकता है। प्रत्येक व्यखक्त मोक्ष या आत्म-साक्षात्कार के पर्थ पर अग्रसर हो रहा है। नाखस्तक, वफर भौवतकिादी तर्था चािााक- मतािलम्बी भी, जो ईश्वर का अखस्तत्व तक नहीं ंमानते, मोक्ष से विमुख नहीं ंहोते; क्योंवक िे लोग उन लोगों ंकी अपेक्षा आत्म-बोि और मानि-विकास की श्रेणी में कहीं ंअविक ऊँचे उठे होते हैं जो अपने मखस्तष्क से कोई काम नहीं ंलेते और वजन्हें वकसी नैवतक या िाविमाक प्रश्न का पता भी नहीं।ं िेदान्त आपको वसखाता है वक सबके सार्थ एकात्मता का अनुभि करो। िह वकसी को वकसी वििेष सम्प्रदाय में पररणत करना नहीं ंचाहता। िह सबको केिल यही

आदिे देता है वक अपने प्रवत सचे् रहो और मानि-विकास का चाहे जो मागा ग्रहण वकये हुए हो, जहााँ भी हो, िहााँ से सत्य की खोज में अर्थक पररश्रम करते रहो।

िेदान्त िह वनभीक ििा है जो जीिन की एकता का पाठ पढ़ाता है। िह अविकारपूिाक यह घोषणा करता है वक जीि परमात्मा से अवभन्न है। केिल यही एकमात्र ििा है, जो वहन्दू तर्था मुसलमानों ंको, कैर्थोवलक तर्था प्रोटेस्टेंट को, आयरलैण्डिासी तर्था अाँगरेज को, जैन और पारसी को, सबमें एक ही आत्मा के आिार पर एक ही मंच पर वमला सकता है और उनके हृदय में भी मेल करा सकता है। केिल यही ििा ऐसा है वजसे यवद ठीक-ठीक समझ वलया जाये और अभ्यास वकया जाये तो सब प्रकार के मतभेद, कलह और संघषा का अन्त हो सकता है जो वभन्न-वभन्न राष्टरों ंऔर जावतयों ंमें चले आ रहे हैं।

जो वदव्य जीिन विश्व के एक अणु में रहता है, िही सारे मनुष्यों ंके हृदय में भी वनिास करता है। चींटी की आत्मा मानि की आत्मा है। जो पापी की आत्मा है, िही सन्त की आत्मा है। जो वभखारी की आत्मा है, िही महान् िखक्तिाली सम्राट् की आत्मा है। वहन्दू की आत्मा और मुसलमान की आत्मा एक ही है। प्रकृवत का परम सत्य ही मानिता का परम तत्त्व है। अपरोक्षानुभूवत द्वारा इस आत्मा का साक्षात्कार करना आपके जीिन का परम लक्ष्य है।

सबके सार्थ एकता का अनुभि करो। सूया, आकाि, िायु, पुष्, िृक्ष, पिु, पक्षी, पाषाण, सररता, सरिर और समुि-इन सबके सार्थ अपनी एकता मानो। जीिन की एकता -चैतन्य की अविखच्छन्नता अनुभि करो। सब कहीं ंएक ही सामान्य आत्मा को सब प्राविणयों ंमें, पिु-पवक्षयों ं तर्था िृक्ष-लतावदकों ंमें देखो।

७. िाखन्त

िाखन्त जीिन्त सत्य है। हलचल, उिेग, संघषा तर्था िाद-वििाद का अभाि ही िाखन्त नहीं ंहै। यह पररखस्र्थवतयों ंकी िह अिस्र्था नहीं ंहै वजसमें से सभी अिांछनीय िस्तुओं ंको वनकाल वदया गया है। आप भले ही विषम पररखस्र्थवत में पड़े हुए हों;ं आप आपवत्त, कष्ट, दुःख, क्लेि, कवठनाई तर्था िोकों ंके बीच रहते हों,ं वफर भी यवद आप इखन्द्यों ंको विषयों ंसे हटा कर, मन को िान्त कर और उसकी मवलनताओं ंको दूर कर ईश्वर के आवश्रत हो जायें तो आप आन्तररक सुख और िाखन्त का उपभोग कर सकते हैं। उभरते हुए विचारों ंको िान्त कर और कामनाओं,ं स्पृहाओं ंतर्था इखन्द्य-लोलुपता को वनकाल कर सभी कवठनाइयों ंपर विजय प्राप्त करो। घृणा, द्वेष, विषमता, संघषा तर्था विनिा की तामवसक िखक्तयों ंको दूर भगाओ। क्रोि, लोभ, द्वेष, घृणा- ये सब िाखन्त के ित्रु हैं। सद्भाि, सहयोग, दया, करुणा, अवहंसा अर्थाात् अप्रवतकार, क्षमािीलता, सन्तोष, सज्जनता और विश्व-प्रेम को बढ़ाओ। यवद आप स्वार्था और अहंकार को उन्मूवलत कर लेंगे तो आप वचन्ता, भय और उत्तरदावयत्व से मुक्त रहेंगे।

िनी पुरुषों ंके पास अतुल सम्पवत्त होती है। उन्ें सब प्रकार के सुख प्राप्त होते हैं और जीिन उनके वलए सुगम होता है। उनके पास सुन्दर मोटर गावड़यााँ, भव्य बाँगले और ििीदार नौकर होते हैं। िे आनन्ददायक और स्वावदष्ट भोजन करते हैं और ग्रीष्मकाल में पिातों ंपर चले जाते हैं। वफर भी उनके वचत्त को िाखन्त नहीं ंवमलती। उनके जीिन में समरसता नहीं ंहोती।

मनुष्य का सिोच् तर्था सिाश्रेष्ठ लक्ष्य क्ा है? इस बात से सभी सहमत हैं वक मनुष्य के सभी कायों का एकमात्र उद्देश्य परम ि़ाखन्त प्राप्त करना है।
ि़ाखन्त ि़ह पूणा वनस्तब्धता और वनश्चेष्टता है वजसमें सारे मानवसक विकार, विचार, कल्पनाएँ, भ़ाि, मि़ाएँ, ि़ृवत्तयाँ आवद वबलकुल बन्द हो जाते हैं। यह ि़ह तात्कावलक मानवसक ि़ाखन्त नहीं ़ है वजसके वलए संसारी मनुष्य लम्बी यात्रा से श्रान्त हो जाने पर आराम करने के वलए बाँगले में चले जाते हैं और वजसे ि़ े सिारण भाषा में ि़ाखन्त के नाम से पुकारते हैं। सारी सांसाररक कामनाओं ़का अन्त हो जाना चावहए। सारी इखन्द्रयाँ पूणातः आपके संयम में हो जानी चावहए और मन को ि़ान्त कर देना चावहए।

८. वनिःस्वार्था सेिा

सामावजक तर्था ि़ मार्था संस्थाओं ़के द्वारा मानि-जावत की वनिःस्वार्था सेिा, दररद्रों ़को भोजन और ि़ि़-दान, दीनों ़से सहानुभूवत, रोवगयों ़की पररचयाा, दुिःखयों ़को सान्त्वना देना, पवततों ़की सहायता करना, अनपढ़ों ़को विद्या-दान देना-इनमें वकसी प्रकार के फल की इच्छा न रख कर यह भ़ाि बनाये रखना वक आप भगिान् के हार्थों ़में वनवमत्त-मात्र हो। ये सब कमा वनष्काम कमायोग के अन्तगात हैं जो वचत्तिुखद्ध का सबसे सुगम सािन है।

मानि-जावत की सेिा भगिान् की ही सेिा है। यवद आप भगिान् के इन प्रकट स्वरूपों ़से प्रेम नहीं ़कर सकते और उनकी सेिा नहीं ़कर सकते तो वफर आप संसार में भगिान् को और वकसी स्थान में कैसे ढूँढ सकोगे ?

ऐसे मनुष्य बहुत कम हैं जो वक दुिःखी जनों ़के प्रवत वनवश्चत, गम्भीर और सवक्रय सहानुभूवत वदखलाते हैं। संसार में ऐसे मनुष्य बहुत भरे पड़े हैं जो केिल मौखखक सहानुभूवत प्रकट करते हैं। वक्रयात्मक वनवश्चत सहानुभूवत ि़ाला मनुष्य, जो-कुछ भी उसके पास होता है, दीन-दुिःखयों ़को तुरन्त बाँट देता है। उसका हृदय बड़ा कोमल होता है। जैसे ही ि़ह वकसी विपवत्तग्रस्त मनुष्य को देखता है, उसका हृदय ि़वित हो जाता है। ि़ह दुिःखयों ़की ि़ेदना को स्वयं ही अनुभि करने लगता है। जो केिल ि़ावचक सहानुभूवत वदखाता है, ि़ह पाखण्डी है।

अपने हृदय में प्रेम की ज्योवत जगाओ। सबसे प्रेम करो। सिाव्यापी, सिाग्राही विश्व-प्रेम का विकास करो। अपने प्रत्येक कमा को ि़ुद्ध प्रेम से भर दो। कुवटलता, लोभ और स्वार्था को दूर कर दो। द्वेष, क्रोि और ईष्याा वनरन्तर प्रेमपूणा हृदय से सेिा करते रहने से दूर वकये जा सकते हैं। दयापूणा कमा करते रहने से आपको अविक ि़खक्त, प्रसन्नता और सन्तोष प्राप्त होगा। आपसे सब प्रेम करेंगे। दया, दान और वनिःस्वार्था सेिा से हृदय ि़ुद्ध और कोमल बनता है।

देि-सेिा, समाज-सेिा, माता-वपता और सािु-सन्तों ़की सेिा-येसबवनष्कामकमायोगहैं। वकसी संस्था, आश्रम, मठ, ि़ावमाक संस्था अर्थिा औषिालय में वनत्यदोघण्टेवनष्कामभािसे वकसी प्रकार की सेिा करो। ऐसा भ़ाि रखो वक सारा संसार परमात्माकाविराट्रूपहै।सदा दूसरों ़की सेिा के वलए उद्यत रहो। सेिा करने में प्रसन्नता का अनुभिकरो।सेिाके वलएअिसर

देखते रहो और अच्छी सेिा के वलए स्वयं क्षेत्र बनाओ। सेिा के फल की कभी अवभलाषा मत करो।

कमायोग के अभ्यास के वलए प्रचुर िन की आिश्यकता नहीं है। यवद व्यय करने को वििेष नि नहीं है, तो आप अपने िरीर और मन से ही सेिा कर सकते हैं। यवद आपको सड़क के वकनारे कोई दररि रोगी पड़ा हुआ वमले, तो उसे थोड़ा दूि या जल पीने को दो। उत्साहपूणा िब्दों से उसे प्रसन्न करो। उसे ताँगे में वबठा कर वनकट के अस्पताल में ले जाओ। परमात्मा िनी लोगों की वदखािटी आिम्बरपूणा सेिा से इतना प्रसन्न नहीं होता वजतना वक इस प्रकार की छोटी-छोटी सेिा से सन्तुष्ट होता है।

यवद वकसी के िरीर में तीव्र पीड़ा हो रही है तो उसके पीवड़त अंग को िीरे-िीरे मलो। यवद आप सड़क पर वकसी मनुष्य अथिा पिु के िरीर से रक्त बहता हुआ देखो तो पिी बाँिने के वलए कपड़ा ढूँढ़ते हुए इिर-उिर मत भागो, अपनी चादर, िोती या कमीज में से तुरन्त कपड़ा फाड़ लो-िह चाहे वकतना ही मूल्यिान् क्यों न हो-और उसी से पिी बाँि दो। यह सच्चा कमायोग है। आपके हृदय को परखने की यही कसौटी है। आपमें से वकतनों ने ऐसी उत्तम सेिा की है?

जब कभी आपका पड़ोसी या वनिान मनुष्य रोग से पीवड़त हो तो उसके वलए अस्पताल से औषवि ला दो। साििानी से उसकी सेिा-िुश्रूषा करो। उसके िि, बतान और कमरे आवद साफ कर दो। आपका मन समुन्नत होगा और तीव्र प्रेरणा प्राप्त होगी। इस प्रकार के कमा आपको दया, करुणा, प्रेमावद सद्गुणों के विकास में और घृणा, द्वेष, ईष्याावद के उन्मूलन में सहायक होंगे और आपको वदव्य बना देंगे। जब आप सड़क या बाजार में चलो तो थोड़े से खुले पैसे जेब में रखो और उन्हें गरीबों में बाँट दो। रेलिे के प्लेटफामा पर कुवलयों से झगड़ा मत करो। उदार बनो।

आपमें से प्रत्येक को रोग और उसकी वचवकत्सा, प्रारवम्भक सहायता आवद का थोड़ा-थोड़ा ज्ञान होना चावहए। यह ज्ञान आपको बहुत सहायक होगा। यवद आपको यह ज्ञान हो जायेगा तो आप स्वयं अपनी और कुछ अंिों में दुःखी मानिता की सहायता कर सकेंगे। आकवस्मक संकट के समय िाक्टर की सहायता लेने से पूिा यह आपका सहायक होगा। भगिान आपके हृदय में दुःवखत मानि-समाज के कष्ट-वनिारण और वनःस्वाथा सेिा के वलए उत्कट कामना उत्पन्न करें!

९. उपदेि या अनुिीलन की िवक्त

वजन उपदेिों से दूसरों को हावन पहुँचने की आिंका हो, उनका प्रचार मत करो।यवद करोगे तो इससे आप उनका अपकार ही करोगे। बोलने से पहले अच्छी तरह सोच और समझलो। अध्यापकों और वचवकत्सकों को अनुिीलन-विज्ञान का अच्छा ज्ञान होना चावहए। इसके प्रयोगसे िे विद्यावथायों को सफलतापूिाक विक्षा दे सकते हैं और उन्हें उन्नत बना सकते हैं। माता-वपताको चावहए वक िे अपने बालकों में साहस और िैया भर दें। उन्हें ऐसा कहना चावहए- "यह वसंहहै। वचत्र में वसंह को देखो। वसंह की भाँवत दहाड़ो। साहसी बनो। वििाजी, अजुान अथिा क्लाइिके वचत्र को देखो। इनके समान ही िूरिीर बनो।" पाश्चात्य देिों के अध्यापक गण विद्यावथायों को

युद्धक्षेत्र के वचत्र वदखला कर कहते हैं- "जेम्स ! देखो! यह नेपोवलयन का वचत्र है। उसके िौया को देखो। क्ा तुम सेनापवत बनना नहीं ंचाहते ?" िे िाल्यािस्था से ही बालकों ंके मन में साहस भर देते हैं। जब बालक बड़े होते हैं तो बाहरी प्रभािों ंसे ये संस्कार उनमें और भी अविक दृढ़ हो जाते हैं।

वचवकत्सकों ंको अनुिीलन की विवि अच्छी तरह मालूम होनी चावहए। सच्चे और सहानुभूवतपूणा वचवकत्सकों ंका आज प्रायिः अभाि है। अनुिीलन की विवि से अज्ञ वचवकत्सक लाभ के स्थान पर हावन ही अविक पहुँचाते हैं। कभी-कभी िे रोवगयों ंको अनािश्यक िर वदखा कर ही मार िालते हैं। थोड़ी-सी खाँसी हुई तो िाक्टर कहते हैं-"वमत्र! आपको क्षयरोग है। आपको भािाली, कसौली अथिा मदनपल्ली में जाना चावहए।" बेचारा रोगी भयभीत हो जाता है। यहाँ पर तो िाक्टर का कताव्य यह कहना है वक 'यह सािारण खाँसी है। तुम कल सबेरे स्वस्थ हो जाओगे। लो, यह औषवि सेिन करो।' िाक्टर के मुख से वनकले हुए कोमल और उत्साहिाहक िब्द रोवगयों ंके वलए िरदान-स्वरूप हैं। ये िब्द पीवड़त रोगी में नि-बल, निीन साहस और उत्साह का संचार करते हैं। वकसी औषवि की सहायता के वबना ही रोगी इन मिुर िब्दों ंसे ही ठीक होने लगता है। सम्भि है, िाक्टर आपवत्त उठायें- "स्वामी जी ! यवद हम ऐसा करने लगें तो हमारा व्यिसाय नहीं ंचलेगा। हमें अपना वचवकत्सालय बन्द करना पड़ेगा। आपका कथन ठीक नहीं ंहै। हम इसका अनुमोदन नहीं ंकर सकते।"

इस पर मुझे यह कहना है - यवद िाक्टर ऐसा व्यिहार करता है तो उसका व्यिसाय चमक उठेगा। िह अपने िहर का सिाश्रेष्ठ िाक्टर बन जायेगा। दयालु और सहानुभूवतपूणा िाक्टर को लोग हजारों ंकी संख्या में घेरे रहेंगे। िे उसके वलए अपने जीिन तथा सिास्व को उत्सगा करने को तैयार रहते हैं। िह प्रचुर सम्पवत्त संचय कर सकता है। लोग स्वेच्छा से हावदाक प्रेम के साथ उसे प्रचुर िन देंगे। हे वचवकत्सको ! इस वनयम को व्यिहार में लाओ और देखो वक आपको िन वमलता है या नहीं।ं"

हम विचारों ंसे पूणा संसार में रहते हैं। हमारे चररत्र का वनमााण, दूसरों ंसे सम्पका के कारण, अनजाने में ही होता रहता है। वजनकी हम प्रिंसा करते हैं, उनकी वक्रयाओं ंकी हम अनजाने में ही नकल करते हैं। प्रवतवदन हम वजन-वजन व्यखक्तयों ंके सम्पका में आते हैं, उनकी विचारिारा को अपने में समावश्रत भी कर लेते हैं। सािारण विचारों ंसे सम्पन्न व्यखक्त असािारण विचारिील व्यखक्त के प्रभाि में आ जाता है।

घर का नौकर सदा अपने स्वामी की विचारिारा के प्रभाि में रहता है। पत्नी अपने पवत की विचारिारा के प्रभाि में रहती है। रोगी िाक्टर की विचारिारा के प्रभाि में रहता है। विद्यार्थी विक्षक की विचारिारा से प्रभावित रहता है। रीवत-ररिाज इन विचार िाराओं ंके पररणाम हैं। क्ा िेि-िारण और क्ा रहन-सहन अथिा भोजन या विहार सब-कुछ प्रभािााली विचार-िाराओं ंके पररणाम ही हैं। वजस व्यखक्त को विचारिारा के प्रभाि का ज्ञान है, िह जीिन में पूणा सफल होता है।

१०. विद्यावथायों ंको उपदेि

१. प्रातिः चार बजे उठ जाओ। सूयोदय के समय तक न सोओ। प्रवतवदन अपना पाठ भली-भाँवत पढ़ो।

२. आहार, खेल तर्था िारीररक व्यायाम में वनयवमत रहो।

३. अपने अध्यापक, माता-वपता तर्था गुरु जनों ंकी सेिा करो और उनका सम्मान करो।

४. अपने बराबर िालों ंसे, अपने से छोटों ंसे तर्था नौकरों ंसे प्रेम करो।

५. सहपावठयों ंसे कभी झगड़ा न करो।

६. र्थोड़ा बोलो। नम्रता से, िीरे-िीरे प्रेमपूिाक मिुर सम्भाषण करो।

७. बहुत सािानी से िीया की रक्षा करो। इस अमूल्य िखक्त की एक बूाँद भी कृवत्रम उपायों ंसे नष्ट न करो।

८. ब्रह्मचया के द्वारा आप सारे संसार को जीत सकते हो।

९. सच्ा ब्रह्मचारी अपने सभी अध्यिसायों ंमें सफल होता है।

१०. घर के तर्था पड़ोस के रोवगयों ंकी सेिा करो।

११. सब पर अनुग्रह करो।

१२. बड़ी सािानीपूिाक सच्चररत्रता, सूमृवत और स्वास्थ्य का विकास करो।

१३. प्रवतवदन सोने से पूिा और सो कर उठने के अनन्तर पन्द्रह वमनट तक भगिान् से प्रार्थाना करो।

१४. िारणा तर्था गम्भीर विचार का अभ्यास करो।

१५. प्रवतवदन कम-से-कम वनष्काम सेिा का एक काम करो।

१६. संसृकृत पढ़ने में कभी भी असािानी न करो।

१७. प्रवतवदन श्रीमद्भगिद्गीता का एक श्लोक कण्ठस्र्थ करो।

१८. वसनेमा कभी न देखो।

१९. िूम्रपान तर्था अन्य दुव्यासनों ंका पररत्याग करो।

२०. समय नष्ट न करो। सदा काम में लगे रहो। व्यर्था की संगवत का त्याग करो।

मैंआपको विश्वास वदलाता हाँ वक यवद आप उपयुाक्त विक्षाओं ंको व्यिहार में उतारेंगेतो आपकीजीिनचयाा सुन्दर होगी और आपको जीिन में महान् सफलता प्राप्त होगी। आपका व्यखक्तत्व आकषाकहोगा।

११. विद्यावर्थायों ंकी दैनखन्दनी

वनम्नांवकत ढंग की एक दैनखन्दनी रखो। यह आपकी प्रगवत और जीिन में त्वररत सफलता की प्राखप्त में आपको बहुत सहायता देगी। यह प्रवतवदन आपको अपने कताव्यों ंकी याद वदलायेगी। यह आपको पर्थ-प्रदिाक और विक्षक का काम देगी।

१. सो कर कब उठे?

२. वकतनी देर तक भगिान् की प्रार्थाना की ?

३. क्ा पाठिाला का कोई काम वििेष है?

४. क्ा आज आपने अपने माता-वपता और विक्षक की आज्ञा भंग की ?

५. वकतने घण्टे गप में या कुसंगवत में वबताये ?

६. कौन-सी बुरी आदत को हटाने का प्रयास चल रहा है?

७. कौन-से गुण का विकास कर रहे हो?

८. वकतनी बार क्रोि वकया ?

९. क्ा आप अपने िगा में समयवनष्ठ रहते हैं?

१०. आज कौन-सी वनिःस्वार्था सेिा की?

११. क्ा आज िूम्रपान वकया? क्ा वसनेमा देखा?

१२. क्ा खेल और िारीररक व्यायाम में वनयवमत रहे और वकतने वमनट/घण्टे इसमें लगाये ?

१३. क्ा अपने अन्तिःकरण के विरुद्ध कोई काया वकया?

१४. क्ा वकसी को मन, िचन और कमा से हावन पहुँचायी ?

प्रवतवदन प्रत्येक प्रश्न के सामने अपना उत्तर तर्था वििरण वलख दो। एक िषा के अनन्तर आप अपने में महान् पररितान पाओगे। आप पूणातिः रूपान्तररत हो जाओगे। दैनखन्दनी के पालन में

वनयवमत रहो। अपना दैवनक कायाक्रम वनवश्चत कर लो और उसमें प्रार्थाना, व्यायाम, िावमाक ग्रन्ों ंका स्वाध्याय, िाविमाक संस्र्थाओं ंके माध्यम से वनिःस्वार्था समाज-सेिा अर्थिा वनिान विद्यावर्थायों ंके
अध्यापन आवद के वलए पयााप्त समय वनिााररत करो। दैवनक कायाक्रम और आध्याखत्मक दैनखन्दनी के
पालन से आपकी आश्चयाजनक रूप से उन्नवत होगी।

षष्ठ अध्याय

स्वास्थ्य और व्यायाम

१. स्वास्थ्य और व्यायाम

अच्छा स्वास्थ्य आपकी सबसे बड़ी पूाँजी है। स्वास्थ्य ही परम िन है। बल और स्वास्थ्य के
वबना आप जिीन में सफलता और भगिद्-साक्षात्कार प्राप्त नहीं ंकर सकते। यवद आप स्वस्थ नहीं ंहैं, तो आप जिीन का आनन्द नहीं ंउठा सकते। कुछ वनवश्चत वनयमों ंके सम्यक् पररपालन से ही
सुन्दर स्वास्थ्य की प्राखप्त होती है। जो लोग स्वास्थ्य-रक्षा में प्रमाद करते हैं, उन्ें बहुत दुिःख झेलना पड़ता है और िे असमय में ही काल-किवलत होते हैं।

हि अमूल्य पदार्था कौन-सा है जो जिीन को सुखमय बनाता है? िह स्वास्थ्य है। क्ा आज
आप **'शरीरराद्यं खलु धरा साधनर्'** का गीत गायेंगे? चरक संवहता कहती है-
"धराार्थाकारीक्षाणाराारोग्यं रूलरुत्तर्।" "रोगास्तस्यापहताारो श्रेयसो जीवतस्य च।"

मिा, अर्था, काम और मोक्ष सिान के वलए सिोत्तम कारण स्वास्थ्य है। यही जीि के
कल्याण का भी कारण है। रोग इस स्वास्थ्य को नष्ट करने िाले होते हैं। स्वास्थ्य-रक्षा के वनयमों ंकी ओर आपको सबसे पहले ध्यान देना चावहए। प्रकृवत और स्वास्थ्य के वनयमों ंको अिहेलनापूिाक भंग नहीं ंवकया जा सकता। जो इन वनयमों ंकी अिहेलना करते हैं, िे असाध्य रोगों ंके विकार
बने रह कर आनन्दहीन जीिन वबताते हैं।

संसार को अचे्छे स्वास्थ्यपूणा युिक और युिवतयों ंतर्था दृढ़ और स्वस्थ नर-नाररयों ंकी
आिश्यकता है। वजस भारतभूवम में भीष्म, भीम, अजुान, द्रोण, अश्वत्थामा, कृपाचाया, परिुराम
और अनेक पराक्रमी िीर हुए र्थे, वजस भूवम पर िीरता, साहस तर्था िवक्त-सम्पन्न अगवणत राजा
हुए र्थे, आज िही देि दीन नपुंसक के समान दुबाल मनुष्यों ंसे भरा पड़ा है। बालकों ंके भी
सन्तान होने लगी है।

सारे सू्कलों ंतर्था कालेजों ंमें स्वास्थ्य-विक्षा अवनिाया होनी चावहए। इससे विद्यावर्थायों ंका
स्वास्थ्य-सुिार होगा। वनत्य व्यायाम होना चावहए। उन्ें खेलों ंमें भी भाग लेना चावहए। उन्ें स्वस्थ
िायु का सेिन करना चावहए। उन्ें र्थोड़े से सुगम आसनों ंका अभ्यास करना चावहए; यर्था-
पद्मासन, सिाांगासन, मत्स्यासन, पविमोत्तानासन, िज्रासन, भुजंगासन, हलासन, अिामत्स्येन्द्रासन।
सुखपूिाक, िीतली और भवस्त्रका प्राणायाम करना चावहए। विद्यालयों ंमें कन्याओं ंको स्वच्छ िायु,
खेल और स्वास्थ्य-विक्षा के वलए सभी सुवििाएँ होनी चावहए।

२. पद्मासन

पद्मासन का दूसरा नाम कमलासन भी है। पद्मासन में आसन की आकृवत कमल के समान हो जाने से इसका नाम कमलासन पड़ा है। िारणा, ध्यान, जप तर्था प्रार्थाना के वलए यह सिोत्तम
आसन है।

आसन पर बैठ कर टाँगों ंको सामने फैला दो। तब दावहना पैर मोड़ कर बायीं ंजाँघ पर
और बायाँ पैर मोड़ कर दावहनी जाँघ पर रख लो। हार्थों ंको घुटनों ंपर रख लो। दोनों ंहार्थों ंकी
अंगुवलयों ंको परस्पर फँसा कर बायें पैर के टखने पर भी रख सकते हैं। सािारणतया बायाँ हार्थ
बायें घुटने पर और दावहना हार्थ दावहने घुटने पर रखते हैं।

३. सिाांगासन

यह एक रहस्यपूणा आसन है, वजसके अभ्यास से आियाजनक लाभ होते हैं। इसे सिाांगासन
इसवलए कहते हैं, क्ोंवक इस आसन को करते समय िरीर के सभी अंगों ंको व्यायाम करना
पड़ता है।

एक मोटा कम्बल भूवम पर वबछा कर इस आसन का अभ्यास करना चावहए। पीठके
सहारे वचत लेट जाओ। अब िीरे-िीरे टाँगों ंको उठाओ। टाँगों ंके सार्थ-सार्थ कमर और वनतम्ब
तक उठाओ वक सब एक-सीि में खड़े हो जायें। अब दोनों ंहार्थों ंसे कमर को पीछे से सहारादे

कर रोक दो, वजससे कुहवनयाँ भूवम पर वटकी रहें। ठोड़ी को छाती पर इस तरह लगा दो जैसे जालन्धर बन्ध में लगायी जाती है। िरीर को सिीा रखो, इिर-उिर वहलनें-िुलने मत दो। पैर वबलकुल सिीी रखो। वनिााररत समय पूरा हो जाने पर बहुत िीरे-िीरे, वबना झटका वदये पैरों ंको नीचे लाओ।

इस आसन के करने में िरीर का सारा भार कन्धों ंपर पड़ता है। असल में कुहवनयों ंऔर कन्धों ंके सहारे ही यह आसन वकया जाता है। इस आसन को आप िाम-सबेरे-दोनों ंसमय कर सकते हो। सिाांगासन को दो वमनट से आरम्भ करके िीरे-िीरे दि वमनट तक बढ़ा देना चावहए। इस आसन को समाप्त करते ही तुरन्त मत्स्यासन करना चावहए। सिाांगासन करने से गदान के पीछे जो पीड़ा होने लगती है, उसे मत्स्यासन दूर कर देता है और सिाांगासन की उपयोवगता में िृखद्ध करता है।

इस आसन से चुखल्लका नामक ग्रखन् (Thyroid Gland) को बड़ा लाभ पहुाँचता है। इसके स्वस्थ रहने से रक्त-संचार, श्वास-वक्रया, जठरावग्न और स्नायु-केन्द् आवद अपना काम ठीक-ठीक करते हैं। सिाांगासन के अभ्यास से गदान की मांसग्रखन् स्वस्थ रहती है और उसके स्वस्थ रहने से िरीर के सारे अंग अपना सब काम सुचारु रूप से करते हैं।

इस आसन के करने से मेरुदण्ड-खस्थत स्नायुओं ंके मूल में बहुत अविक पररमाण में रक्त पहुाँच जाता है। इस आसन से मेरुदण्ड लचीला हो जाता है। मेरुदण्ड के लचीले रहने का फल है, वचरस्थायी यौिनािस्था। इस आसन से बुढ़ापे की आफतें दूर होती हैं। इससे ब्रह्मचया की रक्षा में बड़ी सहायता वमलती है। यह आसन बड़ा ही रक्तिोिक और स्नायुओं ंका बलदाता है।

४. मत्स्यासन

प्लाविनी प्राणायाम करते हुए इस आसन को करने से अभ्यास करने िाला जल में तैरता है। इसीवलए इस आसन का नाम मत्स्यासन पड़ा है। कम्बल वबछा कर पद्मासन पर बैठ जाओ।
तब कम्बल पर वचत लेट जाओ। दोनों ंबााँहों ंपर विर रख लो। यह पहली खस्थवत है।

विर को पीछे की ओर इतना ले जाओ वक एक तरफ भूवम पर विर मजबूती से ठहर जाये और दूसरी तरफ वनतम्ब-भाग जमीन पर रहे। इस भााँवत लेटने से विर और वनतम्बों ंके मध्य का िरीर पुल के िाट की तरह हो जायेगा। अब हाथों ंको या तो जााँघों ंपर रख दो या दोनों ंपैरों ंके अाँगूठों ंको पकड़ लो। इस तरह आसन लगाने से गदान पर बहुत मरोड़ पड़ेगा।

मोटे व्यखक्त वजनके टखने बड़े मोटे हों ंवजसके कारण उनसे पद्मासन न लगता हो तो ऐसे लोग सािारण पलथी मार कर इस आसन का अभ्यास कर सकते हैं। दि सेकण्ड से आरम्भ करके इस आसन का समय पााँच वमनट तक बढ़ाया जा सकता है। आसन कर चुकने के बाद हाथों ंके सहारे विर को िीरे-िीरे ढीला करके बैठ जाओ और वफर पद्मासन खोल दो। इस आसन का अभ्यास सिाांगासन के बाद ही करना चावहए।

सिाांगासन के अभ्यास से गदान और कन्धे जो कड़े पड़ जाते हैं, उनकी इस आसन से स्वाभाविक ही मावलि-सी हो जाती है। मत्स्यासन करते रहने से बहुत से रोग समूल नष्ट हो जाते

हैं। यह कोष्ठबद्धता को दूर करता है। मत्स्यासन के करने सेसिाांगासन का अविक-से-अविक फल वमलता है।

५. पवश्चमोत्तानासन

जमीन पर बैठ कर अपने पैरों ंको फैला कर लकड़ी की तरह कड़ा करो। उसके बाद पैरों ंके अ◌ाँगूठों ंको हार्थ के अ◌ाँगूठे, तजानी और मध्यमा अ◌ाँगुवलयों ंसे पकड़ो। ऐसा करने से िड़ को आगे झुकाना पड़ेगा। पहले साँस को वनकाल दो, तब झुको। आप चेहरे को दोनों ंघुटनों ंके बीच में ले जा सकते हो। इस खस्थवत में पाँच सेकण्ड तक रहो और तब िीरे-िीरे ऊपर उठो और हार्थों ंको छोड़ दो।

इस आसन के अभ्यास से पेट की चबी कम हो जाती है। मोटापा तर्था बढ़ी हुई वतल्ली और वजगर के वलए तो यह आसन अचूक दिा है। इस आसन के अभ्यास से मलबद्धता, यकृत की सुस्ती, िमन और मन्दावग्न दूर हो जाते हैं। इससे पसवलयाँ लचीली बनती हैं।

६. िज्रासन

यह आसन मुसलमानों ंके नमाज पढ़ने के समय के आसन से बहुत-कुछ वमलता है। पैर के तलिों ंको गुदा के दोनों ंओर रखो अर्थात् दोनों ंजाँघों ंको दोनों ंटाँगों ंपर रखो और वनतम्बों ंको तलिों ंपर। अ◌ाँगूठे से ले कर घुटने तक का भाग जमीन को छूता रहे। िरीर का सारा बोझ घुटनों ंऔर टखनों ंपर पड़ता है। दोनों ंहार्थों ंको सिी घुटनों ंपर रखो। घुटने वबलकुल पास रखो। इस प्रकार िड़, गदान और विर एक सिीी रेखा में करके बैठो। यह आमािय के सारे विकारों ंको दूर करता और जठरावग्न को प्रदीप्त करता है।

७. भुजंगासन

जमीन पर कम्बल वबछा कर पीठ को ऊपर कर मुँह के बल लेट जाओ। सब पेवियों ंको ढीला छोड़ दो। आराम से पड़े रहो। हर्ेथेवलयों ंको ठीक कन्धों ंके नीचे जमीन पर रखो। िरीर को, विर से पैर के अ◌ाँगूठे तक जमीन छूता रहने दो। वजस प्रकार साँप फन उठाता है, ठीक उसी प्रकार िीरे-िीरे विर और िरीर के ऊपरी भाग को ऊपर उठाना प्रारम्भ करो। रीढ़ को पीछे की ओर झुकाओ। अब विर को वफर िीरे-िीरे नीचे झुका कर पहली अिस्था में लाओ। इसे छह बार दोहराओ। यही भुजंगासन है।

कोष्ठबद्धता, पीठ का ददा तर्था कमर का ददा दूर करने के वलए यह बहुत उत्तम आसन है।भुजंगासन और सिाांगासन बहुत ही सरल और प्रभािाली आसन हैं।

८. हलासन

जमीन पर एक कम्बल वबछा लो। पीठ के सहारे वचत लेट जाओ। दोनों ांहार्थ बगलों ामें इस प्रकार सिी रहें वक हर्ेथेवलयााँ जमीन छूती रहें। अपनी दोनों ांटााँगों ांको सटा दो। अब िीरे-िीरे अपनी दोनों ांटााँगों ांको उठाओ। पैर मुड़ने न पायें। इसके करने की विवि सिाांगासन के समान ही है; परन्तु इसमें पैरों ांको विर की ओर ला कर इतना झुकाना होता है वक पैरों ांके अांगूठे जमीन छू लें। टााँगें और जााँघे एक-सिी में रहनी चावहए। ठोड़ी छाती से लगी रहनी चावहए। इस समय नाक से िीरे-िीरे सााँस लेते रहो। इस प्रकार जब पैर के अांगूठे जमीन का स्पिा करें, तब िीरे-िीरे हार्थों ांको अपनी जगह से हटा कर उनसे पैर के अगूंठों ांको पकड़ लो। इस आसन को करते समय िरीर की आकृवत वकसान के हल की तरह हो जाती है। इसी से इसका नाम हलासन पड़ा है।

इस आसन से मेरुदण्ड-खस्थत स्नायुमूलों,ां मेरुदण्ड की रज्जु और पीठ की मांसपेवियों ांमें बड़ी मात्रा में रक्त का संचार होता है, वजससे िे सब अच्छी तरह पुष्ट हो जाते हैं। इस आसन के करने से मेरुदण्ड बड़ा मुलायम और लचीला हो जाता है। हलासन के अभ्यास से िरीर बहुत ही लचीला, फुतीला और चपल हो जाता है। इसके अभ्यास से िे सभी लाभ प्राप्त होते हैं जो वक सिाांगासन से होते हैं। यह वचरकावलक मन्दावग्न, यकृत और प्लीहा रोग में वििेष लाभदायी है।

९. अिमत्स्येन्द्रासन

पवश्चमोत्तानासन और हलासन से रीढ़ आगे की ओर मुड़ती है। िनुरासन और भुजंगासन रीढ़ को पीछे की ओर मोड़ते हैं। अिमत्स्येन्द्रासन करने पर रीढ़ पर बगल में झुकाि पड़ता है।

पैरों ांको फैला कर सिी बैठो। बायें पैर की एड़ी को गुदा-द्वार पर रखो। दावहने पैर की एड़ी को बायें घुटने के दूसरी ओर जमीन पर रखो। अब दायें घुटने को ऊपर उठा कर बायीं ां कााँख से लगा दो और बायें हार्थ से दावहने पैर के अगूंठे को पकड़ो। अब िरीर को अच्छी तरह मोड़ो और दायें हार्थ को पीठ की ओर वजतना हो सके, ले जाओ और बायीं ांजंघा को पकड़ने का प्रयास करो। रीढ़ को मरोड़ सकने पर ही इस आसन का अभ्यास वकया जा सकता है। इस आसन में पााँच सेकण्ड रहो। इस प्रकार दूसरी ओर भी करो।

यह रीढ़ को लचीला बनाता है और पेट के अंगों ांको मलता है। दुबले लोगों ांके वलए यह बहुत ही उत्तम आसन है।

१०. विवर्थलीकरण

प्रातिः, दोपहर और सायंकाल को कम-से-कम दि वमनट के वलए िरीरऔरमनको पूणातिः विवर्थल कर दो। आरामकुसी पर बैठ जाओ या बेंच अर्थिा चटाई पर लेटजाओ।सारी मांसपेवियों ांको ढीला छोड़ दो। नेत्र बन्द कर लो। मन को िून्य बना लो। एक ओरकोकरिटले

कर वजतना हो सके, विवर्थल हो जाओ। वकसी अंग में खंचिा न िालो। वफर दूसरी ओर करिट
ले कर विवर्थल हो जाओ। सोते समय सभी स्वभाितिः ऐसा करते हैं।

व्यायाम के बाद विवर्थलीकरण आिश्यक है। इससे िरीर तर्था मन-दोनों ंको ही आराम
वमलता है। मांसपेवियों ंका तनाि दूर हो जाता है। इससे नि-सूफूवता की प्राखप्त होती है।

११. सुखपूिाक प्राणायाम

प्राण और िरीर की िखक्त प्राणायाम द्वारा संवचत होती है। प्राणायाम का उदे्देश्य प्राण को वनयखन्त्रत करना है। प्राण पर वनयन्त्रण प्राप्त करने से मन का वनग्रह भी हो जाता है। प्राणायाम से
समस्त िरीर तर्था अंगों ंका व्यायाम हो जाता है। प्राणायाम से स्वास्थ्य उत्तम और मन वनमाल हो
जाता है।

पद्मासन अर्थिा वसद्धासन में बैठ जाओ। दावहने अाँगूठे से दावहनी नावसका को बन्द करो।
बायीं ंनावसका से बहुत ही िीरे-िीरे श्वास खीचो। दावहने हार्थ की कवनष्ठा तर्था अनावमका उाँगवलयों ं
से बायीं ंनावसका को बन्द करो। वजतनी देर तक सुखपूिाक हो सके, श्वास रोके रखो। अब अगूंठे
को हटा कर बहुत ही िीरे-िीरे दायीं ंनावसका से श्वास छोड़ो। अब आिी वक्रया समाप्त हो गयी।
इसी प्रकार दायीं ंनावसका से श्वास खीचो। पूिाित् श्वास को रोको और बायीं ंनावसका से बहुत ही
िीरे-िीरे श्वास को छोड़ो। इन छह वक्रयाओं ंका एक प्राणायाम बनता है।

सुखपूिाक प्राणायाम से िरीर बलिान् और स्वस्थ बनता है। मोटापा दूर होता है। मुख पर
काखन्त और नेत्रों ंमें ज्योवत बढ़ती है। गले और स्वर में मिुरता आ जाती है। ब्रह्मचया-पालन में यह
अत्यन्त सहायक होता है। जठरावग्न प्रदीप्त होती है। नाड़ी िुद्ध होती है।

१२. िीतली प्राणायाम

वजह्वा को होठों ंके बाहर वनकाल करके नली की भााँवत मोड़ लो। वससकारी भरते हुए मुाँह से भीतर श्वास खीचो और आराम से वजतनी देर हो सके, िायु भीतर रोके रहो। वफर दोनों ंनासारन्ध्रों ंसे िीरे-िीरे श्वास बाहर वनकालो। प्रातिःकाल पन्द्ह से तीस बार इसका अभ्यास करो। यह
प्राणायाम पद्मासन, वसद्धासन, िज्रासन पर या चलते-वफरते एिं खड़े हो कर वकया जा सकता है।

इससे रुविर िुद्ध होता है। भूख और प्यास कम होती है और अनेक प्रकार के रोग दूर
होते हैं।

१३. भखिका

संसृ्कत िब् भखिका का अर्था भार्थी या िौंकनी है। भार्थी की तरह से जोर-जोर से जल्दी
श्वास लेना और वनकालना भखिका प्राणायाम है।

पद्मासन पर बैठ जाओ। िरीर और गदान को एक-सीि में रखो। मुँह को बन्द कर लो।
लुहार की भार्थी की भाँवत दि बार तीव्र गवत से श्वास खीची और बाहर वनकालो। बारम्बार छाती
को फैलाओ और वसकोड़ो। इस प्राणायाम के समय वससकार का िब् होता है। एक के अनन्तर एक श्वास लेते जाओ और वनकालते जाओ। बीच में रुको नहीं।ं जब श्वास वनकालने की वनवश्चत संख्या पूरी हो जाये, तो अखन्तम बवहष्करण (रेचक) के बाद अविक-से-अविक गहरी श्वास लो। सुविविापूिाक वजतने समय तक हो सके, श्वास को रोको, तब गम्भीरतम श्वास बाहर वनकालो। इस
प्रकार एक प्राणायाम हुआ। सायं-प्रातिः इसे तीन-चार बार करना चावहए।

इससे गले की सूजन दूर होती है। नाक और छाती की व्याविया‍ँ नष्ट होती हैं और जठरावग्न प्रदीप्त
होती है। कफ का विकार नष्ट होता है। इससे िरीर को गमी पहुँचती है। इसका अभ्यास करने
िाला सदा स्वस्थ रहता है।

१४. स्वास्थ्य और बल

स्वास्थ्य िाकावनयमनभूलो।
स्वास्थ्य कीरक्षाविविसेकरलो।
रोग-वनिृवत्त से संयम वहतकर।
तन में रोग न करने दो घर।।
रोग है परम ित्रु स्वास्थ्य का।
स्वास्थ्य है सािन इि प्राखप्त का।
सबल स्वस्थ वनज तन को रख लो।
इक उपिास माह में रख लो।
दूि और फल पर चाहे रह लो।।
जो कु छ खाओ, खूब चबाओ।
मादक िस्तु के पास न जाओ।
भोजन तुला हुआ वनयवमत हो।
भोजन अवत साखत्त्वक पररवमत हो।।
रावत्र ियन में देर न करना।
पहर रात रहते उठ जाना।
मलिािरो होने नवहं देना।
वनयम प्रकृ वत का पालन करना।
प्रातिः स्नान िीतल जल से करना।
पहर रात गये पेट न भरना।।
प्रातिःकाल िूप का सेिन ।
खुली िायु में कीजे िािन ।
खूब टहलना, कसरत करना।
आसन प्राणायाम भी करना।।
लक्षण रोग वनदान समझ लो ।
अपना िैद्य स्वयं ही बन लो।
अपने तन का रोग समझ लो।

दूर हटा कर सुख से रह लो।
सेिा दीन-हीन रोगी की।
अवमय भूरर है वचत्तिुखद्ध की ।।
जीिन िुद्ध सरल साखत्त्वक हो।
वकन्तु विचार उन्नत परमावर्थाक हो।
ब्रह्मचया व्रत पालन करना।
हरर सुवमरण जप ध्यान भी करना।
वनयवमत जो तुम इसे करोगे।
िाश्वत सुख अमरत्व लहोगे।

१५. वदव्य आह्वान

पुण्यभूवम भारत के बच्ो
छात्रिृन्द हे पाठ-भिन के
तुम्ीं ंदेिकेतारेआिा
सबल चररत्र िरीर बना लो।
जागृत कर लो िमा-भािना
खक्त-भाि उर बीज जगाओ
न लो सच्ा योगी ज्ञानी
कहााँ सांख्य सवक्रय जीिन वबन ?
सेिा करो दीन दुःखयों ं की
मिा सनातन अपना रख लो
रक्षा करो िाा अबला की
पढ़ो िाा तुम, िाा वसखाओ।
वदव्य बनो तुम पािन रह के
न्यायिील िावमाक सच्े तुम
चलो सत्य की वलये पताका
तुम ज्वलन्त योगी-सा रह लो।
करो न वनन्दा वकसी िमा की
ले कर सार सभी िमों का
सभी सन्त का आदर कर लो
हो समदृवष्ट उदार तुम्ारी ।।

पररविष्ट

१. विद्यार्थी-जीिन का महत्त्व

वप्रयअमृत पुत्र !

आप मातृभूवम की भिीी आिा हैं। आप कल बनने िाले नागररक हैं। आपको सिादा जिीन के लक्ष्य पर विचार करना चावहए और उसे प्राप्त करने के वलए ही जिीन बनाना चावहए। जिीन का लक्ष्य है सिा दुिःखों ंकी आत्यखन्तक वनिृवत्त अर्थाा कैिल्यपद की प्राखप्त या जन्म-मरण से छुटकारा।

सुव्यिखस्थत नैवतक जिीन यापन कीवजए। नैवतक बल आध्याखत्मक उन्नवत का पृष्ठिा है। चाररत्र्य-गठन आध्याखत्मक सािना का एक मुख्य अंग है। ब्रह्मचया का पालन कीवजए। पूिाकावलक अनेक ऋवषयों ंने ब्रह्मचया के पालन से अमृतत्व प्राप्त वकया र्था। यह निीन िखक्त, िीया, बल, जिीन में सफलता और जिीन के उपरान्त वनत्य सुख का स्रोत है। िीया के नाि से रोग, क्लेि और अकाल मृत्यु प्राप्त हो जाते हैं। इसवलए िीया-रक्षा के वलए वििेष साििान रहो।

ब्रह्मचया के अभ्यास से अच्छा स्वास्थ्य, आन्तररक िखक्त, मानवसक िाखन्त और दीघा जिीन प्राप्त होते हैं। यह मन और स्नायुओं ंको सबल बनाता है; िारीररक और मानवसक िखक्त के संचय में सहायता देता है। यह बल और साहस की िृखद्ध करता है। इससे जिीन के दैवनक संग्राम में कवठनाइयों ंका सामना करने के वलए बल प्राप्त होता है। पूणा ब्रह्मचारी विश्व पर िासन कर सकता है। िह ज्ञानदेि के समान पंचतत्त्वों ंतर्था प्रकृवत को वनयखन्त्रत कर सकता है।

िेदों ंमें तर्था मन्त्रों ंकी िखक्त में श्रद्धा बढ़ाओ। वनत्यप्रवत ध्यान का अभ्यास करो। साखत्त्वक भोजन करो। पेट को ठूँस-ठूँस कर मत भरो। अपनी भूलों ंके वलए पश्चात्ताप करो। मुक्त-हृदय से अपनी भूलों ंको स्वीकार करो। झूठ बोल कर या बहाना बना कर अपनी भूल को वछपाने की कभी चेष्टा मत करो। प्रकृवत के वनयमों ंका पालन करो। वनत्यप्रवत खूब िारीररक व्यायाम करो। अपने कताव्यों ंका पालन यर्था-समय करो। सरल जिीन और उन्नत विचारों ंका विकास करो। िृर्था अनुकरण करना छोड़ दो। कुसंगवत से जो बुरे संस्कार बन गये हों,ं उनकी काया-पलट कर दो। उपवनषद्, योगिावसष्ठ, ब्रह्मसूत्र, श्री िंकराचाया के ग्रन्र् तर्था अन्य िास्त्रों ंका स्वाध्याय करो। इनसे आपको िास्तविक िाखन्त और सान्त्वना प्राप्त होगी। कुछ पाश्चात्य विद्वानों ंने यह उद्गार प्रकट वकया है : "जन्म और िमाानुसार हम ईसाई हैं; वकन्तु वजस िाखन्त को हमारा मन चाहता है, िह िाखन्त उपवनषदों ंके अध्ययन से ही वमल सकती है।"

सबके सार्थ वमल कर रहो। सबसे प्रेम करो। अपने को पररखस्थवतयों ंके अनुकूल बनाने का प्रयत्न करो और वनिःस्वार्था सेिा का भाि विकवसत करो। अर्थक सेिा के द्वारा सबके हृदय में प्रिेि करो। अद्वैत-प्रवतपावदत आत्मा की अवभन्नता के साक्षात्कार का यही उपाय है।

२. आध्याखत्मक विक्षा का महत्त्व

वप्रयअमर आत्मन् !

मुझे यह जान कर प्रसन्नता हुई वक आप लोगों ंमें से बहुतों ंने वदव्य जिीन संघ कीपरीक्षा मेंभाग ले कर आध्याखत्मक विक्षा में अपनी बहुत ही रुवच प्रदविात की है। पाररतोवषक-वितरणके इसुिभ अिसर पर आप सबको यह छोटा-सा सन्देि भेजने में मुझे अतीि हषा हो रहा है।

वप्रय छात्र गण! आज के सूकूल तर्था कालेजों ंकी िमावनरपेक्ष विक्षा तर्था हमारे ऋवषयों ंकी प्राचीन विक्षा के अन्तर पर ध्यान दो। देखो ! ऋवष गण वकस प्रकार सत्य के वदव्य उद्घोष के सार्थ उपवनषदों ंको आरम्भ करते रे्थे। छान्दोग्य उपवनषद् की उखक्त है : "आरम्भ में एकमेि सत् ही र्था।" ईिािास्योपवनषद् की प्रारखम्भक पंखक्त है : "यह अखल विश्व ईश्वर से ही अन्तव्याप्त है। नामरूपों ंका वनराकरण कर आत्मा में ही आनन्द प्राप्त कीवजए। वकसी की सम्पवत्त का लोभ न कीवजए।" मेरे वप्रय नियुिको! आज के सूकूल तर्था कालेजों ंमें ऐसी विक्षा कहााँ है?

यह िोचनीय है वक भारत की ितामान विक्षा-प्रणाली आध्याखत्मक विकास के वलए अवहतकर है। विद्यावर्थायों ंके हृदय एिं मखस्तष्क भौवतकिाद से भरे रहते हैं। नियुिको! आप िेद तर्था अपने मिा के अन्य ग्रन्ों ंका स्वाध्याय पूणा श्रद्धा और भखक्त के सार्थ करो।

देखो! पूिाकालीन ऋवष अपने विष्यों ंको कैसे स्ववणाम उपदेि देते रे्थे-"सत्य बोलो। मिााचरण करो। िेदों ंके स्वाध्याय में प्रमाद मत करो। सत्य से मत विगो। िमा से मत हटो। अपने कल्याण से मत चूको। देिताओं ंऔर वपतरों ंके प्रवत अपने कताव्य में प्रमाद मत करो। माता को देिता समझो। वपता को देिता समझो। आचाया को देिता समझो। अवतवर्थ को देिता समझो। कलंक-रवहत कमा करो, दूसरे नहीं।ं सत्कमा करो। श्रद्धा, आनन्द और विनय-सवहत दान करो।"

भौवतकिादी सभ्यता की भद्दी नकल करना छोड़ दो। सच्ची भारतीय संसूकृवत को अपने आचार में व्यक्त करो। आजकल विद्यावर्थायों ंने अपने माता-वपता की सेिा, गुरु जनों ंका सम्मान, सदाचार तर्था सन्ध्या-िन्दन को भुला वदया है। उनके मन में विलावसता का विष भरा हुआ है। उनका तो वसद्धान्त यही हो गया है : "खाओ, वपयो और मौज उड़ाओ।" बेचारे भ्रान्त जीिो! कब तक इस अिस्था को बनाये रखोगे? आत्मा की हत्या मत करो। उठो ! जागो ! अपने अन्तिःकरण को पवित्र बनाओ। वनयवमत रूप से सन्ध्या करो। श्रद्धापूिाक उपासना करो और वदव्य िैभि को प्राप्त करो।

मेरे वप्रय विद्यावर्थायो ! देि की आिा और यि की मूवतायो! अपने नेत्र खोलो! अवभमानी मत बनो। ईश्वर और मन्त्रों ंकी िखक्त में विश्वास बढ़ाओ। 'जपयोग' पुस्तक पढ़ो। रामायण, महाभारत, गीता और भागित का स्वाध्याय करो। साखत्त्वक भोजन करो। पेट को 2/(8H) - 2/(8H) कर मत भरो। बीस आध्याखत्मक वनयमों ंका पालन करो। आध्याखत्मक विषयों ंमें गहरी रुवच लो। आध्याखत्मक जीिन का पूणा ज्ञान प्राप्त करो। जब आप बड़े हों,ं तो सच्चे भक्त और योगी बनें और आध्याखत्मक ज्ञान और प्रकाि को सारे देि में विकीणा करें।

आप सब वदव्य ज्ञान से पररपूणा हों!ं आप सब साक्षात्कार-प्राप्त सन्त तर्था कमायोगी बनें और मानिता की सेिा में आनन्द लें! भगिान् आपको सभी कामों ंमें सफलता प्रदान करें! भगिान् श्री लवलता प्रसाद जी तर्था विक्षकों ंपर अपने आिीिााद की िृवष्ट करें वजन्ोंने इस प्रिंसनीय परीक्षा की योजना के सम्बन्ध में घोर श्रम वकया है! मैं सबको हावदाक बिाई देता हाँ।

ॐ िाखन्तिः ! िाखन्तिः !! िाखन्तिः !!!

३. चररत्र का महत्त्व

वप्रय अमर आत्माओ !

आपको अपना चररत्र ठीक बनाने में पूरी चेष्टा करना उवचत है। आपका सारा जिीन और जिीन की सफलता आपके चाररत्र्य-गठन पर वनभार करता है। संसार के सारे महान् पुरुषों ने केिल चाररत्र्य के बल से ही महत्त्व प्राप्त वकया है। संसार की देदीप्यमान् प्रोज्ज्वल आत्माओं ने यि, ख्यावत और सम्मान केिल चररत्र के द्वारा ही प्राप्त वकया है।

स्वास्थ्य और दीघा जिीन तर्था भौवतक, मानवसक, नैवतक, बौखद्धक और आध्याखत्मक समस्त क्षेत्रों में समूपूणा सफलता का रहस्य केिल िीयारक्षा है। िन्वन्तरर ने जब अपने विष्यों को समूपूणा आयुिेद पढ़ा वदया, तो उन सबने इस विज्ञान की कुंजी पूछी। िन्वन्तरर ने उत्तर वदया : "मैं आपसे कहता हाँ वक वनिःसन्देह ब्रह्मचया ही एक अमूल्य रत्न है। यह एकमात्र अमोघ औषवि, नहीं–नहीं अमृत है, जो रोग, क्षय और मृत्यु को नष्ट करता है। िाखन्त, काखन्त, सूमृवत, विद्या, स्वास्थ्य और ईश्वर-दिान के वलए मनुष्य को ब्रह्मचया का पालन करना चावहए, क्योंवक यही सिोच् िमा है। ब्रह्मचया सबसे बड़ा बल है। आत्मा अर्थाा परमात्मा का रूप ब्रह्मचया ही है और यह आत्मा ब्रह्मचया में ही वनिास करती है। सबसे पहले ब्रह्मचया को ही प्रणाम करके मैं असाध्य रोवगयों को भी स्वस्थ और वनरोग कर देता हाँ। हााँ, ब्रह्मचया समस्त दोषों को दूर कर सकता है।"

मेरे वप्रय नियुिको! दिे की आिा और वि की मूवतायो! अपनी आखें खोलो। अब जाग जाओ। चतुर बनो। कुसंग से बचो। खियों से विनोद-पररहास मत करो। इस बुरी आदत को तुरन्त छोड़ दो। यवद यह अभ्यास नहीं छोड़ोगे, तो अपना सिानाि कर लोगे। िुद्ध दृवष्ट का अभ्यास करो। अब तक आप अन्धे बने हुए र्थे; परन्तु अब तो प्रकाि वमल गया। देखो! प्रार्थाना करो। आप विघ्न-बािाओं को जीत लोगे।

सद्गुणों का विकास करो। िखक्त संग्रह करो। सच्चे हृदय और तीव्र लगन से भगित्प्राखप्त की इच्छा करो। लक्ष्य को मन के सामने रखो। िेदों में और मन्त्र–िखक्त में विश्वास रखो। वनत्य सन्ध्या और गायत्री का जप करो। ध्यान करो। इसकी (ध्यान की) सामथ्या और िखक्त को समझो और प्राप्त करो। वकसी-न-वकसी प्रकार की उपासना करो और आत्म-ज्योवत प्राप्त करो। अपनी खोयी हुई वदव्यता को पुनिः हस्तगत करो।

भगित्कृपा से आपके मुखों पर वदव्य तेज का प्रकाि उवदत हो! ज्योवत-स्वरूप परमात्मा आपकी बुखद्ध को सन्मागा वदखलाये ! आप सब श्री श्रीवनिास राघिाचाया के िुभ काया में हृदय और मन से पूणा सहयोग दें और इस विक्षा को सवक्रय केन्द्र बनायें, जहााँ से िाखन्त, सुख और परमानन्द चतुवदाक् विकीणा हो! वदव्य िखक्त और िाखन्त सदा आपमें वनिास करें!

ॐ िाखन्तिः ! िाखन्तिः !! िाखन्तिः !!!

४. जिीन मूल्यिान् है

वप्रयसािक गण!

वदव्य जिीन संघ की फैजाबाद िाखा के 'युिक विभाग' के उद्घाटन के अिसर पर आप लोगों ंको यह छोटा-सा सन्देि भेजने में मुझे अतीि हषा हो रहा है।

आपको अपना चररत्र ठीक बनाने में पूरी चेष्टा करनी चावहए। आपका सारा जिीन और जिीन की सफलता आपके चररत्र गठन पर वनभार करता है। संसार के सारे महान् पुरुषों ंने केिल चाररत्र्य-बल से ही महत्त्व प्राप्त वकया है। संसार की देदीप्यमान् उज्ज्वल आत्माओं ंने यि, ख्यावत और सम्मान केिल चररत्र के द्वारा ही प्राप्त वकया है।

दूसरों ंकी वनन्दा न करो। अपना समय नष्ट न करो। सत्य बहुत मूल्यिान् है। अपने हृदय के आराध्यदेि भगिान् को न भुलाओ। िाणी, कमा अर्थिा विचार से वकसी को हावन मत पहुँचाओ। सदा सत्संग का सेिन करो। सद्गुणों ंका विकास करो। अपनी िखक्त का संचय करो। साक्षात्कार-प्राखप्त की सच्ची और ज्वलन्त कामना रखो। आदिा को सदा अपने मन के सामने रखो। वनत्यप्रवत सद्ग्रन्थों ंका स्वाध्याय करो। मानिता की आत्म-भाि से सेिा करो। सभी प्रावणयों ंके प्रवत समदृवष्ट रखो। वचत्तिुखद्ध प्राप्त करो और क्रोि तर्था अहंकार से मुक्त बनो। वजह्वा वनरन्तर प्रभु के नाम का उच्चारण करे। नेत्र भगिान् की मूिर मूवता के दिान करें। कान उन प्रभु की अलौवकक लीलाओं ंको श्रिण करें। आपके हार्थ वदन-रात उनकी सेिा में लगे रहें। भगिान् के वनष्कपट प्रेम और वनष्काम भखक्त से बढ़ कर इस संसार में अन्य कोई भी सम्पवत्त नहीं ंहै।

समदृवष्ट ही ज्ञान की परख है। वनष्कामता ही िमा की परख है। ब्रह्मचया ही सदाचार की परख है। एकता ही आत्म-साक्षात्कार की परख है। नम्रता ही भखक्त की परख है। अतः वनःस्वार्था, नम्र तर्था िुद्ध बवनए। समदृवष्ट का विकास कीवजए। असीम के सार्थ एक बन जाइए।

हे वमत्र! जावगए। अविक न सोइए। ध्यान कीवजए। ब्राह्ममुहता की बेला है। प्रेम की कुंजी से हृदय-मखन्दर के द्वार खोवलए। आत्म-संगीत का श्रिण कीवजए। अपने वप्रयतम को प्रेम-संगीत सुनाइए। असीम की तान छेवड़ए। उनके ध्यान में अपने को विलीन कर िावलए। उनके सार्थ एक बन जाइए। प्रेम तर्था आनन्द के सागर में वनमग्न हो जाइए।

५. सेिा के वलए जिीन वबतायें

मुझे 'ऐमुबुलेंस कोर' को यह सन्देि भेजने में अतीि हषा हो रहा है; क्ोंवक मुझे इस प्रकार के सेिा-कायों में वििेष रुवच है। यह मेरा दृढ़ विश्वास है वक व्यखक्त को उच्च पद की ओर प्रेररत करने तर्था उसे उन्नत बनाने में वनष्काम सेिा बड़ी िखक्त है। यह आपकी क्षमताओं ंका सिाागीण विकास करती है। ऐसा अन्य वकसी सािन से सम्भि नहीं ंहै। यह आपके चररत्र को वदव्य बनाती है, आपके अन्दर साहस भरती है तर्था तात्कावलक आध्याखत्मक जागरण लाती है। संसार के नियुिकों ंके िारीररक, नैवतक तर्था आध्याखत्मक पुनरुत्थान के वलए वनष्काम सेिा वनश्चय ही बहुत आिश्यक है। सफल जिीन की प्राखप्त में आप लोगों ंका यह प्रयास वनश्चय ही ठीक वदिा में है।

'बाम्बे ऐमुबुलेंस' अपनी कई वििेषताओं ंके कारण एक अनुपम संस्था है। गत चौदह िषों मेंइसने बहुत ही उल्लेखनीय सेिाएँ की हैं। वनश्चय ही यह बम्बई वनिावसयों ंके वलए िरदान-स्वरूप है।

आिश्यक सद्गुणों ंके विकास के वलए कमायोग का अभ्यास बहुत ही आिश्यक है। कमायोग के अभ्यास से ही इनका विकास सम्भि है। इन गुणों ंसे सम्पन्न हुए वबना कोई भी व्यखक्त भगिद्-साक्षात्कार अर्थिा िेदान्त की एकता की भािना की प्राखप्त की स्वप्न में भी कल्पना नहीं ंकर सकता। सहनशीलता, दया, करुणा आवद प्रयोजनीय गुण हैं। कमायोग के अभ्यास से ही इन गुणों ंका विकास सम्भि है। नये हीरों ंको, इसके असली प्रकाशपूणा रंग लाने से पूिा भली-भााँवत काटने, पावलश करने तर्था खरादने की आिश्यकता होती है। इसी भााँवत नये साधकों ंको लगातार रगड़ खाने अर्थिा वभन्न-वभन्न स्वभाि िाले वभन्न-वभन्न प्रकार के व्यखक्तयों ंके सम्पका में आने की आिश्यकता होती है। यवद प्रवतकूल पररखस्थवतयों ंमें भी िह सब लोगों ंको प्रसन्न रख सकता है,
यवद िह नगर की चहल-पहल में भी अपनी मुख-मुद्रा को प्रसन्न बनाये रख सकता है तर्था गम्भीर ध्यान और समावध में प्रिेश कर सकता है तो स्पष्ट है वक िह बाह्य पररखस्थवतयों ंसे ऊपर उठ चुका है तर्था मन की समता में खस्थत हो गया है।

जब पास-पड़ोस के लोग कष्ट और पीड़ा से कराह रहे हों, ं जब लोगों ंका प्राण-संकट उपखस्थत हो, उस समय दृढतापूिाक बन्द कमरे में आाँखें बन्द करके बैठना कोई सच्ी साधना नहीं ं है। जो एक असहाय मनुष्य की उसकी मरणासन्न अिस्था में सेिा करता है, िह बन्द कमरे में बैठ कर ध्यान करने िाले व्यखक्त की अपेक्षा कहीं ंअवधक साधना करता है। यवद िह एक घण्टा सेिा करता है तो िह छह घण्टे ध्यान करने के समान है। सेिा में वकसी प्रकार की हावन नहीं ंहै। एक दयालु डाक्टर, जो वबना फीस वलये ही एक असहाय वनधान रोगी की आधी रावत्र में िुश्रूषा करता है, िह उस ध्यानयोगी से सहस्रों ंगुणा अच्छा है जो एक वनधान कुवष्ठत प्राणी को मृतप्राय अिस्था में देख कर मागा से चुपचाप चला जाता है और उससे सान्त्वना का एक िब् भी नहीं ं बोलता और न उससे यही पूछता है वक 'भाई! तुम्ें क्ा चावहए? क्ा मैं तुम्ें कुछ जल ला कर दूाँ? '

कमायोगी को ध्यान और उपवनषद् अर्थिा अन्य ग्रन्ों ंके स्वाध्याय की वचन्ता नहीं ंकरनी चावहए। भगिान् की कृपा से उसे ज्ञान की पुस्तक से, अपने अन्तःकरण से ही सब ज्ञान प्राप्त होगा। परन्तु यवद िह प्रातःकाल कुछ समय जप, कीतान, ध्यान और धावमाक पुस्तकों ंके स्वाध्याय में भी लगाता है तो यह वििेष लाभदायी है। काम करते हुए भगिन्नाम का मानवसक जप भी कर सकता है। रावत्र में एक बार पुनः िह जप-ध्यान आवद के वलए बैठ सकता है।

वनष्काम सेिा में रत कमायोगी को कभी-कभी उद्वेग और वनरािा का सामना करना पड़ेगा; परन्तु उसे िीरतापूिाक आगे बढ़ते रहना चावहए। उसे अपनी कताव्यवनष्ठा में विश्वास रखना चावहए। उसकी वनष्कपटता के पररणाम-स्वरूप सारी कवठनाइयााँ उसकी सहायक बन जायेंगी; क्ोंवक भगिान् स्वयं रहस्यमय ढंग से उसके काया में उसकी सहायता करेंगे और उसे सहारा देंगे। आत्मोत्सगा करने िाले सभी कमायोवगयों ंका सदा यह अनुभि रहा है। अतः साहस और भगिान् में विश्वास, यह आपके संकेत–िब् हों। ं

कमायोग का अभ्यास भगिद्-भखक्त के विकास और िेदान्त की एकता के अनुभि करने का वनवश्चत साधन है। कमायोग का अभ्यास वकये वबना सैकड़ों ंजन्मों ंमें भी भखक्त अर्थिा ज्ञान की प्राखप्त की आिा नहीं ंकी जा सकती। कमायोग, भखक्तयोग और ज्ञान-ये प्रेम के अविकवसत रूप हैं। सेिा प्रेम का प्रकट रूप है। प्रेम का सच्ा प्रकटन िब्ों ंसे नहीं, ं िरन् कमा से होता है। कमायोग

सच्ा भखक्तयोग और ज्ञानयोग बन जाता है। कमायोग का पुष् भखक्त और ज्ञान में विकवसत होता है।

कमायोग सिाश्रेष्ठ योग है। यह आपको भगिद्-साक्षात्कार के वलए ीघ्र ही समर्था बनाता है। राजा जनक एक प्रबल कमायोगी र्थे। महात्मा गान्धी आवद महापुरुषों ंने कमायोग द्वारा ही अपने को महान् बनाया।

सूकूल तर्था कालेज के सभी विद्यार्थी ऐम्बुलेंस कोर में सखम्मवलत हों ं! अपने को ुिद्ध और उन्नत बनाने के वलए यहााँ आपके वलए विाल क्षेत्र है। कमायोग की कला को सीखए। कमाफल की कभी आिा न रखए। कताापन की भािना छोड़ दीवजए। प्रभु के हार्थ के वनवमत्त बन कर रवहए। अपने प्रत्येक कमा को भगिान् की पूजा के रूप में अवपात कर दीवजए। सभी चेहरों ंमें भगिान् के दिान कीवजए। सदा 'श्रीराम' का मानवसक जप कीवजए। अनुभि कीवजए वक सारा संसार भगिान् का व्यक्त रूप है।

संस्थापक की जय हो! वनष्काम कायाकतााओं ंकी जय हो! आप सब वनष्काम सेिा, हरर-नाम-कीतान तर्था कताव्यपरायणता, समदृवष्ट, मानवसक सनुतुलन और आत्मभाि के विकास से ाश्वित, अनिनाासी अमर आत्मा में आनन्द उपभोग करें!

ॐ ाखन्तः ! ाखन्तः !! ाखन्तः !!!

६. सेिा उन्नत बनाती है

परम भाग्याली आत्माओ !

आप लोगों ंके समुमुख बोलने का यह अिसर प्राप्त कर मुझे आज अवत हषा हो रहा है। मैं आप लोगों ंको संसार के भविष्य का संरक्षक मानता हााँ। आने िाली पीवढ़यों ंऔर जावतयों ंकी उन्नवत और कल्याण आप पर ही वनभार करता है। अतः आप सबको सच्चररत्रिान् आदा व्यखक्त के रूप में बढ़ते हुए देखने की मेरी हावदाक कामना है। मैं सबको इस संसार में सत्य और पवित्रता के वदव्य जीिन के सवक्रय व्याख्याता के रूप में देखना चाहता हााँ।

मेरा यह दृढ़ विश्वास है वक व्यखक्त को उच् पद की ओर प्रेररत करने के वलए तर्था उसे उन्नत बनाने के वलए वनष्काम सेिा एक बड़ी खक्त है। यह आपकी क्षमताओं ंका सिाांगीण विकास करती है। ऐसा अन्य वकसी साधना से सम्भि नहीं ंहै। यह आपके चररत्र को वदव्य बनाती, आपके अन्दर साहस भरती तर्था तत्काल ही आध्याखत्मक जागरण लाती है। संसार के नियुिकों ंके ारीररक, नैवतक तर्था आध्याखत्मक पुनरुत्थान के वलए वनष्काम सेिा वनश्चय ही बहुत आिश्यक है। जीिन की सफलता के प्राप्त्यर्था आप लोग वनश्चय ही ठीक वदा में प्रयास कर रह रहे हैं।

इन सद्गुणों ंका अजान वकये वबना ही सिाक ध्यान करने बैठ जाते हैं। िे सचे् ध्यानयोगी बनना चाहते हैं और एकान्तिास का आश्रय लेते हैं। िे अपने लक्ष्य की प्राखप्त में खेदजनक रूप से असफल रहते हैं; क्ोंवक उन्ोंने उन गुणों ंका अजान नहीं ंवकया है वजनसे हृदय कोमल और ुिद्ध

बनता है तर्था मन एकाग्र और खस्र्थर होता है। िे आरम्भ में वकसी प्रकार का उग्र ध्यान करते हैं; परन्तु छह महीने में ही िे तामसी बन जाते हैं। िे वंकंकताव्य-विमूढ़ बन जाते हैं। अब िे न तो ध्यान कर सकते हैं और न कमायोग ही। िे इस लक्ष्य को तो खो बैठते हैं और विर भी असफल रहते हैं। 'दुविाि में दोऊ गये, माया वमली न राम' िाली कहित चररतार्था होती है। िे िोक को प्राप्त होते हैं। उन्ोंनें यह जीिन व्यर्था ही नष्ट कर िाला। यह वनश्चय ही बहुत िोचनीय है।

जो व्यखक्त संसार की सेिा करता है, िह िास्ति में अपनी ही सेिा करता है। जो दूसरों ं की सहायता करता है, िह अपनी ही सहायता करता है। यह महत्त्वपूणा बात है। अतः जब आप वकसी दूसरे मनुष्य की अर्थिा स्वदेि की सेिा करें तो यही भािना बनाये रखें वक भगिान् ने आपको सेिा के द्वारा उन्नवत करने और अपने को सुिारने का अमूल्य अिसर प्रदान वकया है। जो मनुष्य आपको सेिा करने का अिसर प्रदान करता है, उसके प्रवत कृतज्ञ बवनए।

जब दूसरों ंकी भलाई करना मनुष्य-जीिन का अंग बन जाता है, तब जरा-सी भी स्वार्था-भािना नहीं ंरहती। िह दूसरों ंकी सेिा और भलाई करके बड़ा प्रसन्न होता है। उग्र वनष्काम सेिा में एक अपूिा आनन्द वमलता है। वनष्काम सेिा करने से उसको आध्याखत्मक िखक्त प्राप्त होती है।

वनष्काम कमायोगी सबको भगिान् का विराट्-रूप समझता है। अतः उसकी दृवष्ट में समस्त सेिाएँ सिाव्यापी भगिान् की वनरन्तर पूजा हैं। भगिान् की सिाव्यापकता की भािना जाग्रत होने के कारण िह एक अवनिाचनीय अनुपम सुख का अनुभि करता है। एक चक्र से दूसरे चक्र की ओर प्रगवत करने पर हठयोगी को, भाि-समावि के प्राप्त होने पर भक्त को तर्था वनवदध्यासन के समय में िेदान्ती को जो आनन्द प्राप्त होता है, िही आनन्द वनष्काम कमायोगी को वमलता है।

राजयोगी वजन वसखद्धयों ंको प्राप्त करता है, कमायोगी उनको प्राप्त करने की वचन्ता नहीं ं करता, क्ोंवंक उसके वलए तो सिात्र आनन्दमय प्रभु ही विराजमान हैं। यहाँ न तो कोई प्रिंसा करने िाला है और न कोई उनकी प्रिंसा करने िाला ही। मानिता अर्थिा भगिान् के विराट् रूप की सतत प्रेमपूणा सेिा के द्वारा जो दृवष्ट प्राप्त होती है, उसी में िह आत्म-विभोर रहता है। यह आनन्द वनवश्चत है। यह सभी वनष्काम कमायोवगयों ंका पुरस्कार है।

कमायोग सिाश्रेष्ठ योग है। यह आपको भगिद्-साक्षात्कार के वलए िीघ्र ही समर्था बनाता है। राजा जनक एक प्रबल कमायोगी र्थे। महात्मा गान्धी आवद महापुरुषों ंने कमायोग के द्वारा ही अपने को महान् बनाया।

हे अमृत सन्तान! सतका, चपल, सहानुभूवतपूणा, आज्ञाकारी, नम्र और सवहष्णु बनो। अपने से बड़ों ंकी आज्ञा का पालन करो। कटु िाणी कभी न बोलो। वनष्काम सेिा तर्था आत्म-त्याग की भािना का अविकतम विकास करो। कमा पूजा ही है। यह भाि रखो वक आप भगिान् की सेिा कर रहे हैं। इससे आपका हृदय िुद्ध बनेगा और िाश्वत आनन्द अर्थिा भगिद्-साक्षात्कार की प्राखप्त होगी।

संस्र्थापक की जय हो ! वनष्काम कमायोग की जय हो! आप सब वनष्काम सेिा, हरर-नाम के कीतान तर्था कताव्यपरायणता, समदृवष्ट, मानवसक सन्तुलन और आत्म-भाि के विकास से िाश्वत अन्तिाासी अमर आत्मा में आनन्द उपभोग करें!

७. कमायोग की मवहमा

व्यखक्त को उच् पद की ओर पे्रेररत करने तर्था उसे उन्नत बनाने में वनष्काम सेिा सबसे
बड़ी िखक्त है। यह आपकी क्षमताओं ंका सिांगीण विकास करती है। ऐसा अन्य वकसी सािन से सम्भि नहीं ंहै। यह आपके चररत्र को वदव्य बनाती, आपके अन्दर साहस भरती तर्था तत्काल ही आध्याखत्मक जागरण लाती है। संसार के नियुिकों ंके िारीररक, नैवतक तर्था आध्याखत्मक पुनरुत्थान
के वलए वनष्काम सेिा वनवश्चत ही बहुत आिश्यक है।

यह संसार प्रभु का ही एक रूप है; क्ोंवक इसकी रचना, इसका पालन और संहार
भगिान् से ही होते हैं। कानों ंकी बावलयााँ, बाजूबन्द-ये सब स्वणा के अवतररक्त और क्ा हैं? इसी
भााँवत यह नाम-रूप-मय संसार भगिान् के अवतररक्त और कुछ नहीं ंहै। सारे रूप भगिान् की ही
विभूवतयााँ हैं। यवद आप इसे वनरन्तर स्मरण रखें तो आपको एक नया दृवष्टकोण वमल जायेगा। आप
राग-द्वेष से रवहत हो जायेंगे। विराट् की पूजा के द्वारा आपको आत्म-साक्षात्कार प्राप्त हो जायेगा।

जब आप भगिान् को भुला देते हैं, तभी आप भूलें करते हैं। जब आपको उनकी
उपखस्थवत का स्मरण नहीं ंरहता, तभी आप कष्ट और िोक अनुभि करते हैं। यवद आप उनकी
उपखस्थवत का सतत अनुभि करने का प्रयास करें, तो आपके सारे कष्ट और कवठनाइयााँ इस
प्रकार दूर हो जायेंगी जैसे अरुणोदय-काल में कुहेवलका नहीं ंठहरती। यवद प्रारम्भ में स्मरण की
िारा टूट भी जाये, तो वचन्ता नहीं।ं वनयवमत अभ्यास से यह िारा वनरिखच्छन्न बन जायेगी।

कोई भी व्यखक्त चौबीस घण्टे ध्यान नहीं ंकर सकता है। अिकाि के समय मन को संलग्न
बनाये रखने के वलए वकसी-न-वकसी प्रकार का काम आिश्यक है। उवचत भाि से वकया गया
काम भगिान् की पूजा ही है।

प्रत्येक व्यापारी अर्थिा व्यिसायी अपने व्यािसावयक जीिन में रहते हुए भी भगिद्-
साक्षात्कार कर सकता है। बहुत से सन्त हुए वजन्होंने मोची का काम करते हुए भगिद्-साक्षात्कार
प्राप्त वकया। एक मांस-विक्रेता ने भी भगिद्-साक्षात्कार प्राप्त वकया। उसने एक योगी को भी
आध्याखत्मक ज्ञान वदया।

योगी वजन वसखद्धयों ंको प्राप्त करता है, कमायोगी उनको प्राप्त करने की वचन्ता नहीं ं
करता; क्ोंवक उसके वलए तो सिात्र आनन्दमय प्रभु ही विराजमान् हैं। यहााँ न तो कोई प्रदान
करने िाला है और न कोई उन प्रदानों ंकी प्रिंसा करने िाला ही। मानिता अर्थिा भगिान् के
विराट् रूप की सतत पे्रेमपूणा सेिा के द्वारा जो दृवष्ट प्राप्त की है, उसी में िह आत्म-विभोर रहता
है। यह आनन्द वनवश्चत है। यह सभी वनष्काम कमायोवगयों ंका पुरस्कार है।

आप सभी कमायोग के अभ्यास द्वारा प्रखर योगी के रूप में विभावसत हों!ं आप िाश्वत
आनन्द का उपभोग करें!

८. वदव्य सने्दि

भाग्यिाली अमर सन्तान !

आप भारत की तर्था समस्त विश्व की भिाी आिा हैं। सुवनयवमत जिीन यापन कीवजए। यही आध्याखत्मक िखक्त, जिीन में सफलता तर्था िाश्वत आनन्द का आिार है। सदा साहसी और प्रसन्न रवहए। जप, ध्यान और प्रार्थाना द्वारा अन्दर से आध्याखत्मक िखक्त प्राप्त कीवजए। अपने माता, वपता तर्था गुरु की श्रद्धा और भखक्त से सेिा कीवजए। श्रुवत कहती है : **"रातृदेवो भव, डपतृदेवो भव, आचायादेवो भव।"**

िमा और भगिान् के नाम में श्रद्धा रखए! वनत्य सन्ध्योपासना कीवजए। भगिान् के नाम का गायन कीवजए। जिीन के लक्ष्य (भगिद्-साक्षात्कार) पर ध्यान करना चावहए तर्था उस लक्ष्य की प्राखप्त के वलए ही जिीन व्यतीत करना चावहए। अपने भौवतक अभ्युदय की कभी भी अिहेलना न कीवजए। समाज की सेिा कीवजए। वनिान और रोगी की आत्म-भाि से सेिा कीवजए। प्रत्येक पररखस्थवत में सच बोवलए। मन, िाणी अर्थिा कमा से वकसी प्राणी को आघात न पहुाँचाइए। अपने आचार और व्यिहार में आदिा बवनए।

आप सब अभ्युदय को प्राप्त करें!

आप सब इसी जिीन में भगिद्-साक्षात्कार प्राप्त करें!

९. औपवनषवदक संसूकृवत

आचाया के वनरीक्षण में विक्षा समाप्त कर लेने पर पूिाकाल में विद्यावर्थायों ंको जो अखन्तम उपदेि वदया जाता र्था, िह यहााँ वदया जा रहा है। यह ितामान काल के दीक्षान्त भाषण के समान है जो वक विश्वविद्यालय में विक्षा समाप्त करने पर विद्यावर्थायों ंको उनके पदक प्रदान करने के अिसर पर वदया जाता है।

िेदाध्ययन कराने के अनन्तर आचाया विष्य को उपदेि देता है-"सत्य बोलो। िमा का आचरण करो। िेदों ंके स्वाध्याय से प्रमाद न करो। आचाया के वलए अभीष्ट िन दे कर (उनकी आज्ञा से िी-पररग्रह करो और) सन्तान-परम्परा का छेदन न करो। सत्य से प्रमाद नहीं ंकरना चावहए। िमा से प्रमाद नहीं ंकरना चावहए। कुिल (कल्याणकारी) कमा से प्रमाद नहीं ंकरना चावहए। मांगवलक कमा से प्रमाद नहीं ंकरना चावहए। स्वाध्याय और प्रिचन से प्रमाद नहीं ंकरना चावहए।

"देि-काया और वपतृ-काया में प्रमाद नहीं ंकरना चावहए। माता को देिता समझो (**रातृदेवो भव**)। वपता को देिता समझो (**डपतृदेवो भव**)। आचाया को देिता समझो (**आचायादेवो भव**)। अवतवर्थ को देिता समझो (**अडतडथदेवो भव**)। जो अवनन्द्य कमा हैं उन्हीं ंका सेिन करना चावहए, दूसरों ंका नहीं।ं हमारे जो िुभ आचरण हैं, तुम्हें उन्हीं ंकी उपासना करनी चावहए, दूसरे प्रकार के कमों की नहीं।ं

"जो कोई हमसे श्रेष्ठ ब्राह्मण हैं, आसनावद के द्वारा तुम्हें उनके श्रम को दूर करना चावहए।

“श्रद्धापूिाक देना चावहए। प्रचुरता से देना चावहए। नम्रतापूिाक देना चावहए। सहानुभूवतपूिाक देना चावहए।

"यवद तुम्ें कमा या आचार के विषय में कोई सन्देह उपवस्थत हो तो िहााँ जो विचारिील, कमा में वनयुक्त, स्वेच्छा से कमापरायण, सरलमवत एिं िमााविलाषी ब्राह्मण हों, िे उस सम्बन्ध में जैसा व्यिहार करें िैसा ही तुम भी करो।

"यहआदेि है। यह उपदेि है। यह िेद का रहस्य है। यह (ईश्वर की) आज्ञा है। ऐसा ही आचरणकरना चावहए। इसी प्रकार तुम्ें उपासना करनी चावहए।"

१०. विद्यावर्थायों िेको सदुपदेि

(१)

माता-वपता और बड़ों िे | जय जय राम
का आदरकरो | सीताराम
माता-वपता और गुरु को | जय जय राम
वनत नमस्कारकरो | सीताराम
माता-वपता और गुरु की | जय जय राम
आज्ञा मानो | सीताराम
आत्म-बवलदान से | जय जय राम
आज्ञा-पालन श्रेष्ठ है | सीताराम
श्रुवत कहती हैं | जय जय राम
मातृदेिो िि | सीताराम
वपतृदेिो िि | जय जय राम
आचायादेिो िि | सीताराम
अवतवर्थदेिो िि | जय जय राम
माता को देिता समझो | जय जय राम
वपता को देिता समझो | सीताराम
आचाया को देिता समझो | जय जय राम
अवतवर्थ को देिता समझो | सीताराम
माता-वपता | जय जय राम
परम प्रभु के | सीताराम
साक्षात् रूप हैं | जय जय राम
उनकी पूजा करो | सीताराम
यह भौवतक िरीर | जय जय राम

माता वपता ने वदयाहै	सीताराम
भगिद्-साक्षात्कार का	जयजय राम
और जिीनकीसफलताका	सीताराम
यह उपकरणहै	जयजय राम
तुम्ारे पररपालनको	सीताराम
माँ ने अपनाजिीनवदयाहै	जयजय राम
सैकड़ों ंजन्मों ंमेंभी	जय जय राम
तुम उऋणनहीं ंहोसकते	सीताराम
अपने वपतादिरर्थके	जय जय राम
सोचो, रामवकतनेभक्तरे्थे	सीताराम
उनकी आज्ञामानकर	जय जय राम
नि में वनिासवकया	सीताराम
भरत तुल्यबनो	जय जय राम
भ्राताओं ं से प्ेरम करो	सीताराम
ज्ेयेष्ठ भ्राता	जय जय राम
वपता तुल्य है	सीताराम
भाई से मत झगड़ो	जय जय राम
वपता से मत झगड़ो	सीताराम
सम्पवत्त-विभाजन हेतु	जय जय राम
न्यायालय मत जाओ	सीताराम
यवद अवभयोग चलाते हो	जय जय राम
तुम नीच, अभागे हो	सीताराम
तुम महापापी हो	जय जय राम
तुम दुजान हो	सीताराम
वपताबीमारहों ंतो	जय जय राम
उनके चरण दबाओ	सीताराम
वनत्य उनके ि ि िओ	जय जय राम
इससे वचत्त िुद्ध होगा	सीताराम

(२)

सादे ि पहनो	जय जय राम
सादा भोजन करो	सीताराम
भि बनो, नम्र बनो	जय जय राम
िान्ति बनो, दयालु बनो	सीताराम
भले बनो, भला करो	जय जय राम
पिोाक और फै िन में	सीताराम
बाल कटिाने में	जय जय राम
तर्था पतलून और हैट में	सीताराम
दूसरों ं की नकल मत करो	जय जय राम
िूम्रपान मत करो	जय जय राम
मद्यपान मत करो	सीताराम जय
वसनेमा देखने	जय राम

कभी मत जाओ उपन्यास आवद कभी सीताराम
मत पढ़ो आपकी कामुक िृवत्त को यह जय जय राम
उते्तेवजत करेगा इसकी आदत िा लो सीताराम
चार बजे प्रातिः उठो जय जय राम
पहले कुछ प्रार्थना करो वफर कुछ सीताराम
स्वाध्याय करो जय जय राम
प्रातिःकाल में जो तुम पढ़ोगे उसका प्रभिा सीताराम
गम्भीर होगा अविक िारणा होगी गीता, जय जय राम
रामायण अर्थिा भागित वनत्यप्रवत पढ़ो सीताराम
वनयवमत सन्ध्या करो जय जय राम
संसूकृत पढ़ो सीताराम
घर पर कीतान करो जय जय राम
जप भी करो सीताराम
सफल होगे जय जय राम
स्वास्थ्य का ध्यान रखो सीताराम
खुली िायु में दौड़ो जय जय राम
या योगासन करो सीताराम
दूर तक टहलो जय जय राम
दण्ड-बैठक करो सीताराम
टेवनस खेलो हाकी,फुटबाल आवद जय जय राम
मैदानी खेल खेलो जब तुम खेल खेलो सीताराम
वकसी को िो खा मत दो सचे् और जय जय राम
न्यायी बनो और सरल बनो
सीताराम
जय जय राम
जय जय राम
सीताराम
जय जय राम
सीताराम
जय जय राम
सीताराम
जय जय राम
सीताराम

(३)

सभी कार्योंमें जय जय राम
विद्या अध्ययनमें सीताराम
और सभीविषयों ंमें जय जय राम
समयवनष्ठ बनो सीताराम
अनुकू लता का विकास करो जय जय राम
पररश्रमी बनो सीताराम

आलस्य और प्रमाद को परावजत करो	जय जय राम
प्रार्थवमक वचवकत्सा सीखो मानिता की	सीताराम
सिेा में वचत्त–िुखद्ध में यह सहायक होगी	जय जय राम
रोगी, दुिःखी और वनिान की	सीताराम
सिेा में तत्पर रहो	जय जय राम
वनष्काम सिेा की	सीताराम
भािना विकवसत करो	जय जय राम
दीनों ंको ठुकराओ मत	सीताराम
उनकी सिेा करो, उनसे पे्रेम करो इससे	जय जय राम
करुणा का विकास होगा	सीताराम
और ईि-कृपा की प्राखप्त होगी	जय जय राम
विष्ट बनो, विनीत बनो उद्धत मत बनो सौम्य	सीताराम
बनो, सुिील बनो	जय जय राम
साहसी और प्रफुल्ल बनो	सीताराम
सभी पररखस्थवतयों ंमें	जय जय राम
सदा सच बोलो	सीताराम
ियिा की रक्षा करो ब्रह्मचया का पालन करो	जय जय राम
ियिा-संरक्षण से	सीताराम
मनोबल विकवसत होगा	जय जय राम
स्मरणि–खक्त की प्राखप्त होगी	सीताराम
ियिा महान् िखक्त है	जय जय राम
	सीताराम
	जय जय राम
	सीताराम
	जय जय राम
	सीताराम

भौवतक और आध्याखत्मक उन्नवत	जय जय राम
इससे होगी	सीताराम
चालीस बूँद रुविर का	जय जय राम
एक बूँद ियिा है	सीताराम
बुरी आदतों ंने	जय जय राम
बहुतों ंका विनाि वकया है	सीताराम
िखक्त, दृवष्ट और स्मृवत	जय जय राम
उनकी नष्ट हो गयी है	सीताराम
नीच आदतों ंका त्याग करो	जय जय राम
सतका बनो, सजग बनो	सीताराम
पवित्र बनो, िुद्ध बनो	जय जय राम
और सुस्वास्थ्य प्राप्त करो	सीताराम
कुसंगवत का त्याग करो	जय जय राम
दुव्यासन का त्याग करो	सीताराम
िुचिता का विकास करो	जय जय राम

अवहंसा का अभ्यास करो	सीताराम
जीिन में कु छ सूत्र अपनाओ	जयजय राम
और उन सूत्रों ं के अनुकू ल	सीताराम
तुम अपना जीिन वबताओ	जयजय राम
इससे चरररत्र का विकास होगा	सीताराम
तिा मत खेलो	जय जय राम
जुआ मत खेलो	सीताराम
तुम सब-कु छ खो दोगे	जयजय राम
यह विनाि करेगा	सीताराम
सदाचार के वबना	जयजय राम
और सच्चररत्रता के अभाि में	सीताराम
तुम्हारा जीिन व्यर्थ है	जयजय राम
तुम मृतक-समान हो	सीताराम
ईश्वर और िों ं में	जयजय राम
श्रद्धा बढ़ाओ	सीताराम
सत्संग करो	जयजय राम
मखन्दर जाओ	सीताराम
पूजा करो	जयजय राम
भखक्त बढ़ाओ	सीताराम
सािु और संन्यासी की	जयजय राम
वनन्दा मत करो	सीताराम
चुगली मत करो	जयजय राम
गाली मत दो	सीताराम
दूसरे िमा और मत पर	जयजय राम
प्रहार मत करो	सीताराम
सदा सहनिील बनो	जयजय राम
सब िमों का मान करो	सीताराम
पवित्र भूवम में जन्म लेना	जयजय राम
सौभाग्य की बात है	सीताराम
अपनी संसृ्कवत के प्रवत सचे् बनो	जयजय राम
यह महान् और परमोतृ्कष्ट संसृ्कवत है	सीताराम
अपने वमत्र या गुरु से	जयजय राम
या वकसी दूसरे से	सीताराम
जब कभी वमलो	जयजय राम
कहो, 'ॐ नमो नारायणाय'	सीताराम
या कहो, 'जय राम जी की'	जयजय राम
या कहो, 'जय श्रीकृ ष्ण की'	सीताराम
या कहो, 'ॐ नमः वििाय'	जयजय राम
या कहो, 'हरर ॐ, हरर ॐ'	सीताराम
'गुि मावनंग सर' कहने की	जयजय राम
आदत छोड़ो	सीताराम

यह नकल बुरी है पूिोक्त अवभिादन
सभी प्रावणयों ः के अन्दर
प्रभु के दिान में
सहायक होगा और इससे प्रभु का
सतत स्मरण होगा यह सिाना भी है
जब तक जिीन अवनवश्चत हो और
अपना जीविकोपाजान जब तक न
कर सको तब तक अविािवहत रहो
अपना पिा चुनने में सिािान रहो
विील अविक्ता कभी मत बनो
वमथ्या भाषण से आत्मा को
मारोगे आध्याखत्मक पथ में
प्रगवत न कर सकोगे पुवलस
आवफसर कभी मत बनो
आखत्मक उन्नवत प्राप्त न कर
सकोगे प्राध्यापक बनो या
िाक्टिरबनो यह उत्तमिृवत्तहै
स्वाध्याय हेतु और योगाभ्यास हेतु
अिकाि वमलेगा जब तुमविािाहकरो
खिवजत मत बनो साध्वी मााँ से
दुव्यािहार मत करो संयुक्त पररिार
रखने का सदा प्रयास करो अविक
नि-संचय में
यह सहायक होगा
माता की आज्ञा पालन करना
और बहन भाइयों ः के सार्थ
वमल कर रहना

जय जय राम
सीतराम
जय जय राम
सीतराम
जय जय राम
सीतराम
जय जय राम
सीतराम
जय जय राम
सीतराम
जय जय राम
सीतराम
जय जय राम
सीताराम
जय जय राम
सीताराम
जयजय राम
सीताराम
जय जय राम
सीताराम
जय जय राम
सीताराम
जयजय राम
सीताराम
जय जय राम
सीताराम
जय जय राम
सीताराम
जय जय राम
सीताराम
जय जय राम
सीताराम
जय जय राम
सीताराम
जय जय राम
सीताराम
जय जय राम
सीताराम
जय जय राम

पत्नी को वसखलाओ	सीताराम
सभीनाररयों ंमें	जय जय राम
मातृभिा बढ़ाओ	सीताराम
अपनी ही माँ	जय जय राम
उनको समझो	सीताराम
ीि-जावत में	जय जय राम
दुगाा माँ के दिन करो	सीताराम
िुविचता के विकास में	जय जय राम
कु विचार के दमन में	सीताराम
काम के वनयन्त्रण में	जय जय राम
और िखक्त-रूप में-	सीताराम
भगिद्दिन में	जय जय राम
यह सहायकहोगा	सीताराम

११. अजानीय गुण

(इसकी एक प्रडतडलडप तैयार कर लीडजए और उसे अपने कर्रे र्ेंडकसी प्रर्ुख स्थान पर लटका दीडजए।)

(१)

अनुिासन	अविचल भखक्त
आज्ञाकाररता	आत्मसंयम ि आत्मोत्सगा
ईश्वर की सत्ता का सिात्र भान	ईश्वर में अविचल श्रद्धा
उदारता	उद्योगिीलता
क्षमा	वचत्तिुखद्ध
वजज्ञासा	त्याग
दानिीलता	दीघा प्रयत्न
ियैा	नम्रता
वनभायता	वनष्कपटता
ब्रह्मचया	भिता
मन का सन्तुलन	मनोबल
मानवसक स्थैया	रागऔरफलकीकामना
विषयों ंके प्रवत अनासखक्त	सेरवहतहोकमाकरना
िान्ति और प्रसन्न मुिा	िखिन्त
सत्यिीलता	सरलता
सहनिीलता	सवहष्णुता
साम्यािस्था	साहस
सौभिा	स्पष्टिावदता

(२)

अनुराग
अपमान और हावन सहना
अलोभ
असे्तेय
आत्मवनग्रह
ईष्याा और अहंकार का अभाि
कृपालुता
ज्ञान, भखक्त और ि ैराग्य
की दृढ़ता
तेजखस्वता
दातापन
दूसरों ंकी प्रिंसा
िािमाकता
वनिा को कम करना
वनदोवषता
वनश्चलता
पर अपिाद विमुखता
प्रिंसाखत्मका बुखद्ध
भूतदया
मन, ि ाणी और कमा से वकसी को
हावन न पहुँचाना
मुवदता
जीिदया
िािुद्धता
ि ैराग्य
िील
िीया
सच्ाई
सत्यपालन
सन्तोष
सहानुभूवत
साहवसक काया
स्ै्थैया

अपनी भूल और कमजोरी को स्वीकार करना
अलोलुपता
अवहंसा
आत्मसंयम
कुसंग त्याग
क्षमािीलता
तप
तृखप्त
दयालुता
दीघासूत्रता का अभाि
दृढ़ता
ि ैया
वनयवमतता
वनभीकता
वनष्काम सेिा
परोपकाररता
भाि-सवहत रोवगयों ंकी सेिा
मन का समत्व
महानुभािता
वमत और मिुर भाषण
जनमत के प्रवत उदासीनता
विचार
िािरता
विष्टता
िुविचता
संयम
सज्जनता
सद्भािना
सभी विषयों ंमें अनुिीलन
सिान पूणाता
स्ेनेह
स्वाध्याय

१२. त्याज्य दुगुाण

(इसकी एक प्रडतडलडप तैयार कर लीडजए और उसे अपने कर्े र्ें डकसी प्रर्ुख स्थान र्ें लटका दीडजए।)

(१)

अपिावदता	अहंकार
अहम्मन्यता	आलस्य
आलोचना	आसखक्त
ईष्याा	उदासी
काम	कामना
कुदृवष्ट	कुविचार और दुव्यासन
कृ पणता	कूरूरता
क्रोि	घृणा
दम्भ	दपा
दुजानता	दुहरी चाल
दौमानस्य	वनरीश्वरता
वनदा यता	निंसता
परुष िाणी	वपिुनता
पेटूपन	प्रवतवहंसा
प्रिंचना	मद
मात्सया	वमथ्याभाषण
मूढ़ता	लोकापिाद
लोलु पता	स्वार्था
हठ	

(२)

अन्धविश्वास	अदूरदविाता अनापि-नाप बोलना
अनर्थाक वचन्ता	अपमान अपिब् अविष्टता आिम्बर
अन्याय	आत्मावभमान उपन्यास-पठन कला
अपयि	और ि खक्त का प्रदिान कुिििता
अिहे लना	चंचलता छल
अश्लीलता	छोटों के प्रवत दुव्यािहार
आत्मश्लाघा	जुआ
उत्पीड़न	दपा
कलहवप्रयता	दीघासूत्रता
कूटनीवत	दोषदृवष्ट
खन्नता	म्रिपान
वचड़वचड़ापन	
वछिान्वेषण	
जिी-वहंसा	
झगड़ालू पन	
वदिा-विना	
दुव्यािहार	
द्वेष	

तूिाता वनरिाा
परवनन्दा
प्रगल्भता प्रविािो
भिाुकता
मवदरापान
मानवसक
असैिथैया रुक्षता
लोभ विरोि व्यग्रता
तिुरुता स्तब्धता

ृष्टिता
वनरुद्योगता
पाखण्डत्य
प्रवतिाद
प्रमाद भ्रमणिीलता
मनोद्वेग
वमथ्याविमान लघु
चौया वितण्डिााद
िािवाद ि ठता समय
नष्ट करना

हिाई कीले बनाना